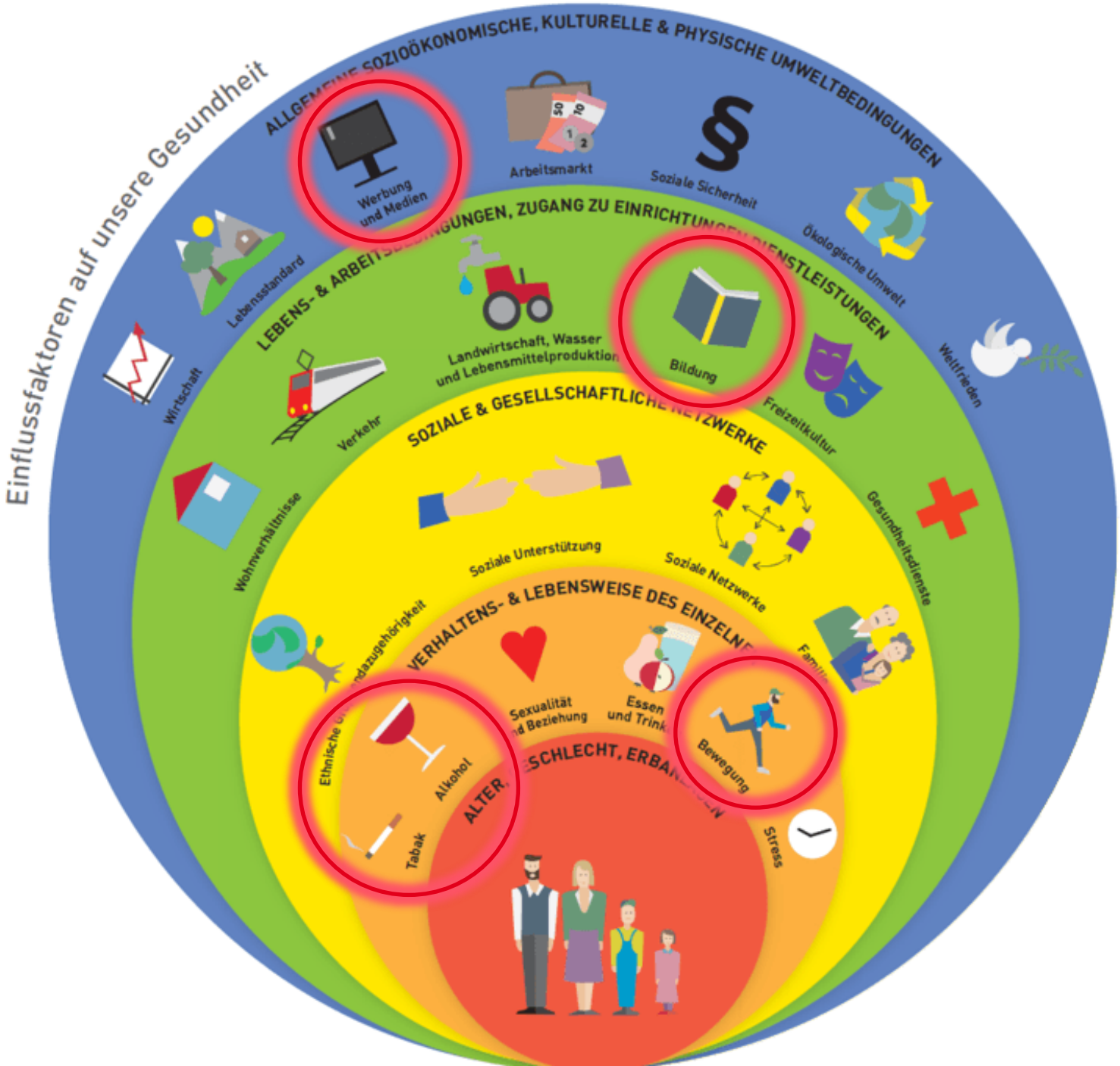
Kantonsschule Freudenberg

mens sana

Elternabend zur psychischen Gesundheit

15. Januar 2026


Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit
ALLGEMEINE SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELTBEDINGUNGEN
Werbung und Medien
Arbeitsmarkt
Soziale Sicherheit
Ökologische Umwelt
Lebensstandard
Wirtschaft
Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelproduktion
Bildung
Freizeitkultur
Weltfrieden
Verkehr
Wohnverhältnisse
Gesundheitsdienste
Soziale Unterstützung
Soziale Netzwerke
Sexualität
Essen
Bewegung
Alkohol
Tabak
Stress
ALTER

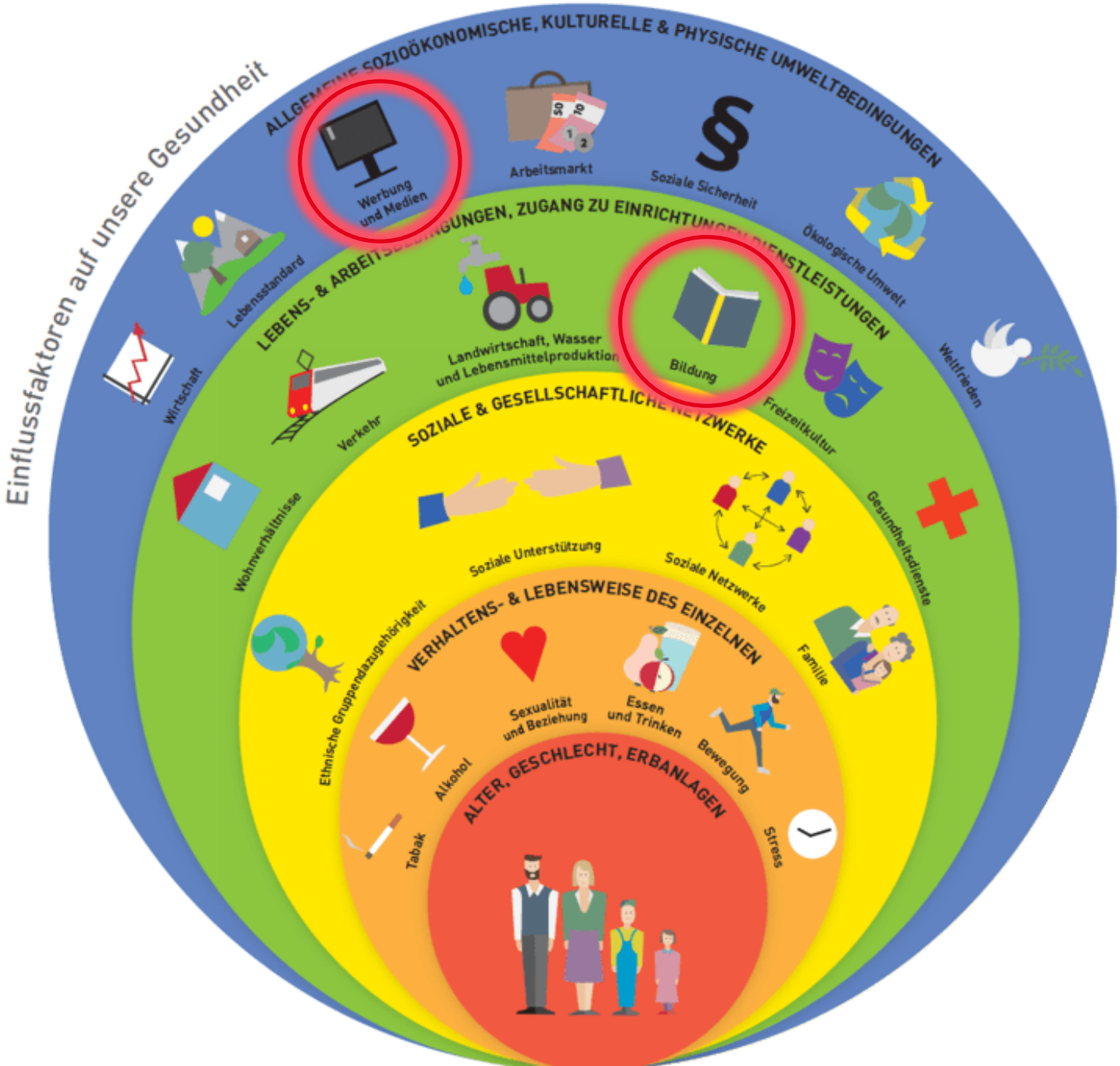
Bereich Schule

1. Projekt «mens sana»
   - jährliche Weiterbildung für Lehrpersonen
   - Workshops zur psychischen Gesundheit für Jugendliche in der 3. Klasse / 1. Klasse Liceo
   - Elternabend

2. Reduktion der Belastung
   - neues Prüfungsreglement (Reduktion und bessere Verteilung der Prüfungen)

3. Sensibilisierung der Klassenlehrpersonen
   - Einführungssitzung unterstützt vom Unternehmen «Schulkraft»
   - neue Materialien zur Lern- und Arbeitstechnik

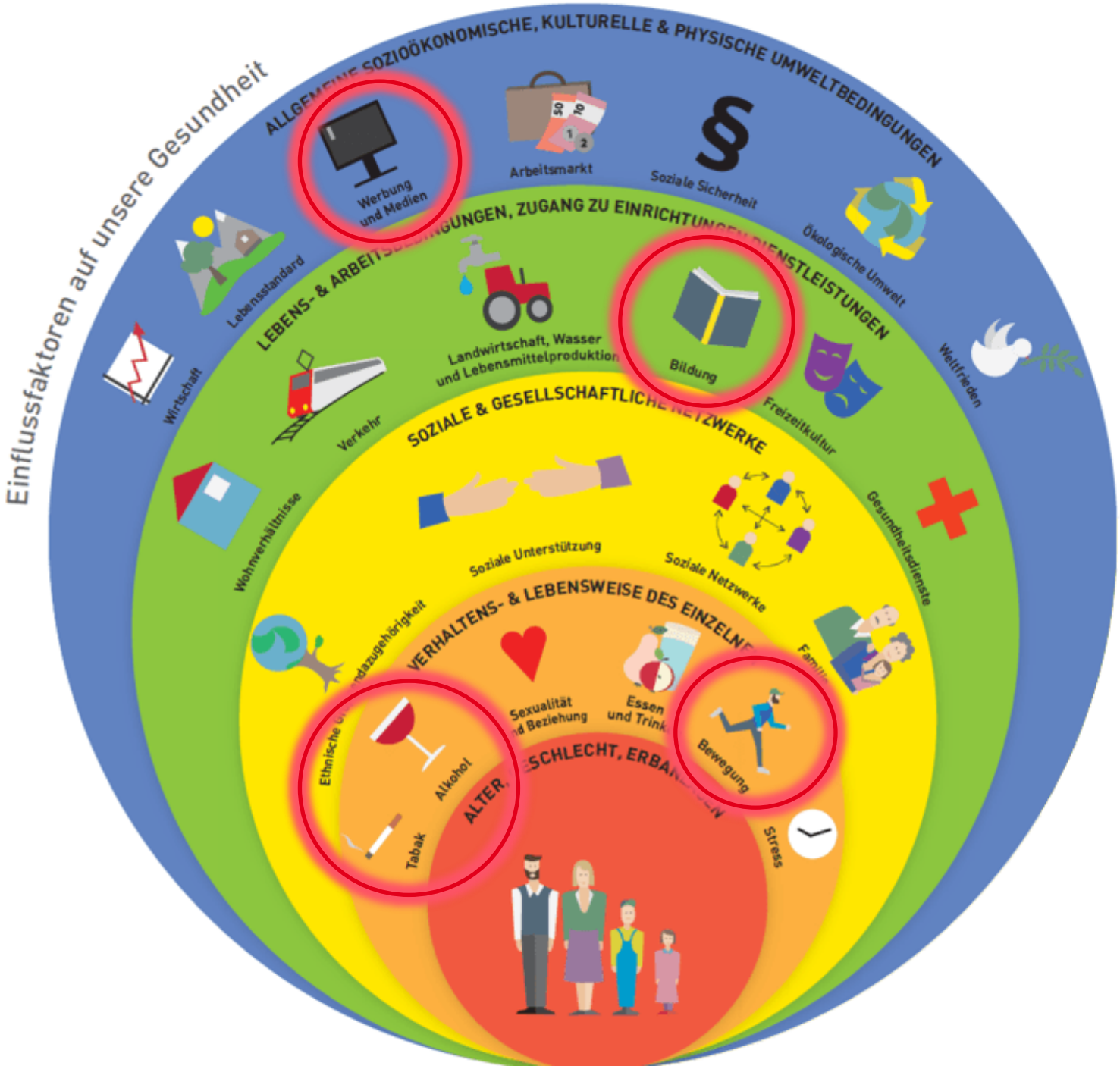
4. Schulpsychologin / ab April: Sozialarbeiter:in im Haus


Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit
ALLGEMEINE SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELTBEDINGUNGEN
Werbung und Medien
Arbeitsmarkt
Soziale Sicherheit
Ökologische Umwelt
Weltfrieden
Lebensstandard
Wirtschaft
LEBENS- & ARBEITSBEDINGUNGEN, ZUGANG ZU EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN
Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelproduktion
Bildung
Freizeitkultur
Verkehr
Wohnverhältnisse
Gesundheitsdienste
SOZIALE & GESELLSCHAFTLICHE NETZWERKE
Soziale Unterstützung
Soziale Netzwerke
Ethnische Gruppenzugehörigkeit
Familie
VERHALTENS- & LEBENSWEISE DES EINZELNEN
Sexualität und Beziehung
Essen und Trinken
Alkohol
Bewegung
Tabak
Stress
ALTER, GESCHLECHT, ERBANLAGEN

Bereich Medienkonsum – Auseinandersetzung mit gesellschaftlicher Entwicklung

1. Unterstufe
   - mehrheitlich Arbeit auf Papier
   - Handyverbot auf dem ganzen Areal ganztags
   - Workshops zur Medienkompetenz mit anschliessendem Elternabend
   - TechAngels (Peer-to-Peer-Ansatz)

2. Oberstufe
   - Arbeit mit Computer und Tablets im Unterricht
   - Ständige Evaluation des Unterrichts
   - Weiterbildung der Lehrpersonen auch in Bezug auf Ablenkungspotential (Ausbau Pädagogischer ICT-Support)


Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit
ALLGEMEINE SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELTBEDINGUNGEN
Werbung und Medien
Arbeitsmarkt
Soziale Sicherheit
Ökologische Umwelt
Lebensstandard
Wirtschaft
Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelproduktion
Bildung
Freizeitkultur
Weltfrieden
Verkehr
Wohnverhältnisse
Gesundheitsdienste
Soziale Unterstützung
Soziale Netzwerke
Sexualität
Essen
Bewegung
Alkohol
Tabak
Stress
ALTER

Bereich Verhalten des Einzelnen – Unterstützung durch Information und Angebote

1. Information
   - Workshops und Präventionsveranstaltungen zu Suchtmitteln, v.a. Nikotin (Rauchen, Snus, Vapen), Cannabis und Alkohol

2. Angebote
   - Freifächer: Sport, Theater, Musik ...
   - Studierende und Zivi animieren die Jugendlichen zu mehr Bewegung und Spiel in den Pausen über Mittag

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen

Prof. Dr. Frank Wieber
Institut Public Health ZHAW

Elternpräsentation Kantonsschule Freudenberg
Donnerstag, 15. Januar 2026

Wie geht es Ihnen?

In den letzten zwei Wochen	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
...habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Vorstellung

Prof. für Public Health an der ZHAW
Stv. Leiter der Forschung am Institut für Public Health
Habilitation in Gesundheitspsychologie

Schwerpunktthemen
Kinder – und Jugend Public Mental Health,
(digitale) Verhaltensänderungs-Interventionen

Privat
1 Sohn 17 Jahre, 1 Tochter 14 Jahre, Hund 5 Jahre

Gesundheitsdefinitionen

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»*

→ Bio-psycho-soziales Verständnis von “Gesundheit”

* **Verfassung der Weltgesundheitsorganisation,** New York, 22. Juli 1946; Ratifikationsurkunde von der Schweiz hinterlegt am 29. März 1947

Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

«Die Gesundheit von Kindern ist das Ausmass, in dem einzelne Kinder oder Gruppen von Kindern in der Lage sind oder befähigt werden,

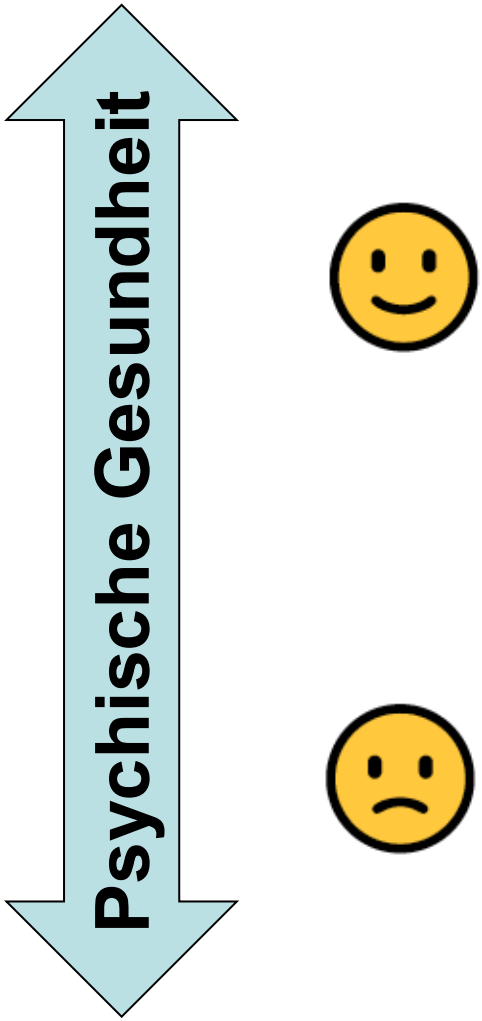
(a) ihr Potenzial zu entwickeln und auszuschöpfen,

(b) ihre Bedürfnisse zu befriedigen und

(c) die Fähigkeiten zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, erfolgreich mit ihrer biologischen, physischen und sozialen Umwelt zu interagieren.»

(Kinder- und Jugendgesundheit des US National Research Council und des Institute of Medicine (USA)

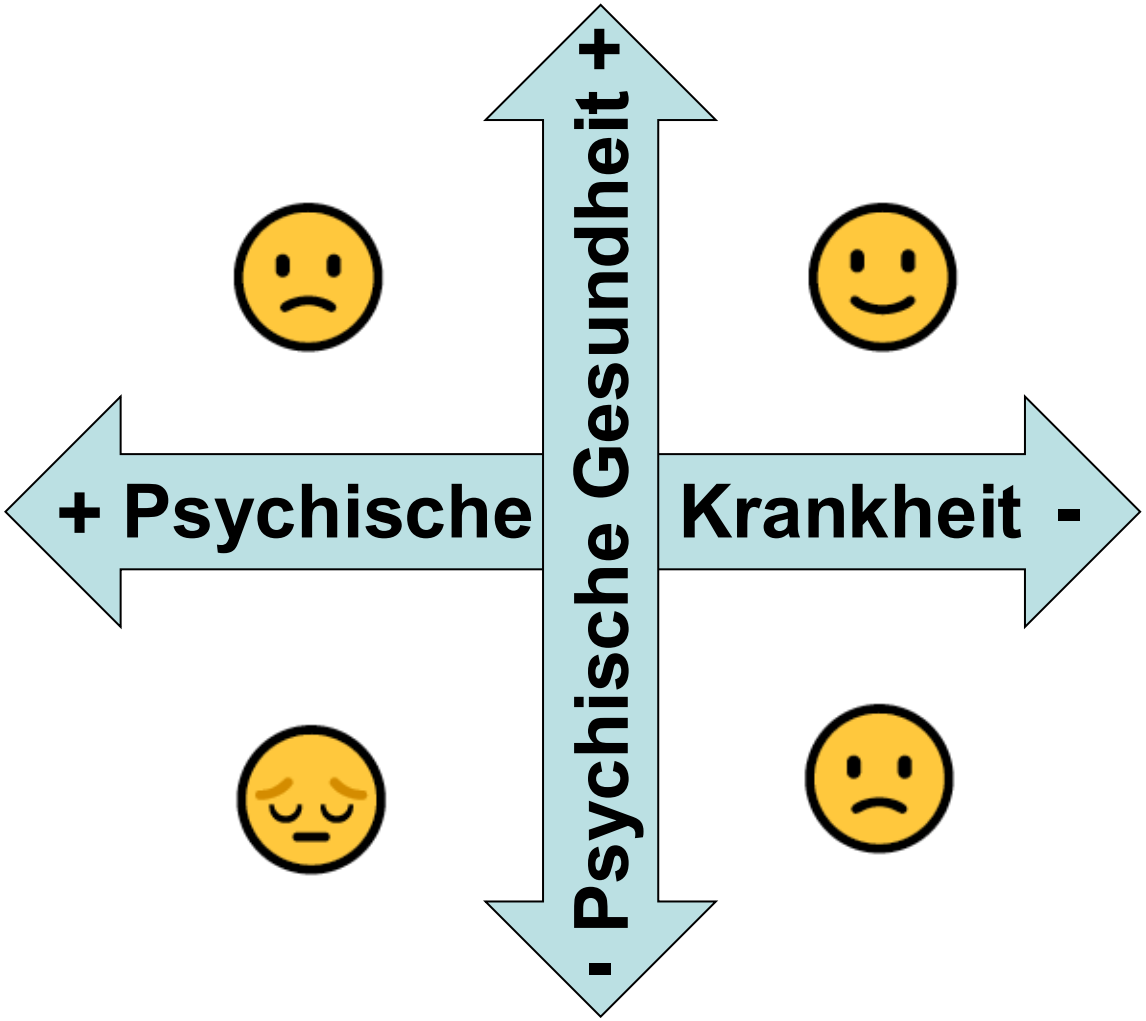
Psychische Gesundheit: Wohlbefinden



Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes

Wieber, F., Zysset, A., & von Wyl, A. (2022). Kapitel 9 Förderung der psychischen Gesundheit (Grundlagenbericht Jugendliche und junge Erwachsene). Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8253

Psychische Gesundheit und psychische Krankheit



Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes
Wieber, F., Zysset, A., & von Wyl, A. (2022). Kapitel 9 Förderung der psychischen Gesundheit (Grundlagenbericht Jugendliche und junge Erwachsene). Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8253

Werden die Eltern schwierig oder werden die Kinder schwierig?

(Quelle: https://www.erzbistumberlin.de/hilfe/familie/kess-erziehen/kess-erziehenr-abenteuer-pubertaet/)

KOMMENTAR
von Giorgio Scherrer

Tiktok, Schule, Depressionen: Die Schweizer Jugend steckt in einer Krise – mit Geld und Gesetzen allein lässt sie sich nicht lösen

Die psychischen Probleme der Jugendlichen wachsen seit Jahren. Was es jetzt braucht, um sie wirksam zu bekämpfen.

14.01.2025, 05.30 Uhr · 6 min · Hören · Merken · Drucken · Teilen

Eine Akutstation für Jugendliche, an einem ganz normalen Mittwoch. Ein suizidales Mädchen, 14, tritt ein. Ein Heimkind, 13, bricht aus. Ein handysüchtiger Junge malt ein Mandala. Ein anderer – Drogen, Gewalt, Lehrabbruch – macht ein Arbeitsblatt zu Achtsamkeit.

Im Stationszimmer liegt ein Haschisch-Klumpen, bei der jugendlichen Ausbrecherin gefunden. Eine lange Liste, täglich neu, mit beschlagnahmten Rasierklingen hängt an der Wand. Und dann ist da noch die selbstgehäkelte Schlinge, mit der sich eine Jugendliche das Leben nehmen wollte.

Es sind Artefakte einer Jugend in der Krise. Einer Krise, die seit Jahren andauert. Die niemand bestreiten kann und alle bekämpfen wollen. Und die sich doch hartnäckig hält.

Das Problem in einer Zahl: 6051. So viele unter 25-Jährige wurden

Neue Zürcher Zeitung

Zunehmender Stress macht Kinder und Jugendliche krank

Der starke Anstieg psychischer Erkrankungen während der Pandemie zeigt exemplarisch: Stress kann eine Depression auslösen. Psychiater fordern mehr Prävention, denn der Umgang mit Belastungen kann erlernt werden.

Abo Schweizer Gesundheits-Notstand

Psychisch kranke Kinder und Jugendliche warten Monate auf eine Therapie

Die Jungen sind am Limit, die Eltern verzweifelt, die Therapeutinnen vor dem Burn-out: Eine Umfrage zeigt erstmals, wie die Pandemie die Jugendpsychiatrie überfordert.

NZZ, 14.01.25, NZZ 06.12.22 / Tagi, 31.01.22

Inhalt Präsentation

1. Was meint psychische Gesundheit?
2. Wie geht es Jugendlichen in der Schweiz und der Kantonsschule Freudenberg?
4. Wie viele Jugendlichen sind von psychischen Störungen betroffen?
5. Wie erkenne ich, dass mein Kind psychische Probleme hat?
6. Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass mein Kind psychisch belastet ist?
7. Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter
8. Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

WAS IST GEMEINT MIT «PSYCHISCHER GESUNDHEIT»?

Psychische Gesundheit als Prozess

Balance von:

- **Belastungen**
- **Ressourcen**

→ lebenslange Aufgabe
→ Ungleichgewicht führt zu Stress

In Anlehnung an das Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung (z.B. Blümel, 2021)

Gesundheit als Balance von Belastungen und Ressourcen

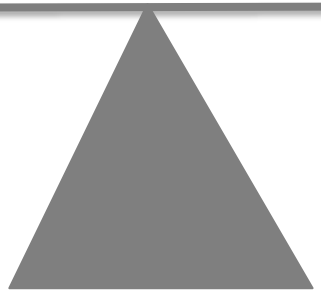
Belastungs-Ressourcenwaage

Beispiele von Belastungen:

- Schulstress
- Stress zuhause
- Streit mit Freunden
- Druck durch soziale Medien

Beispiele für Ressourcen:

- Selbstwirksamkeit
- Peers (Freunde)
- Hobby
- genügend Schlaf

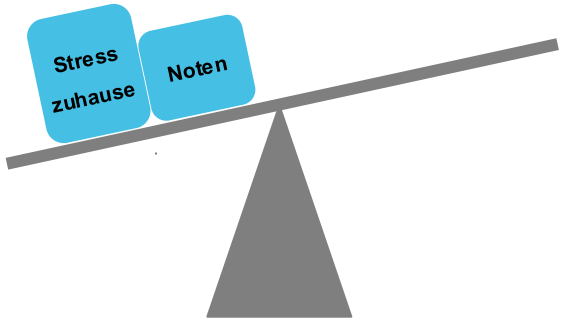


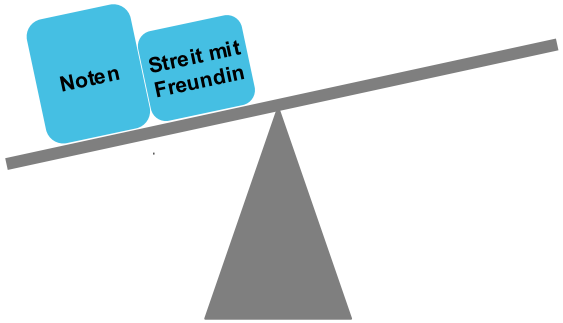
In Anlehnung an das Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung (z.B. Blümel, 2021)

Nils

Belastungen

Lea

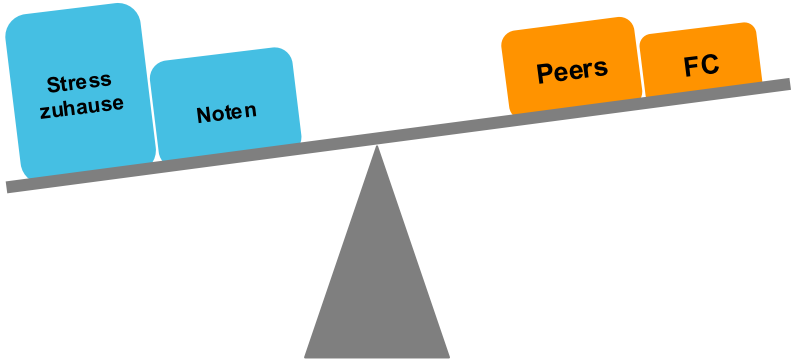

Stress zuhause
Noten

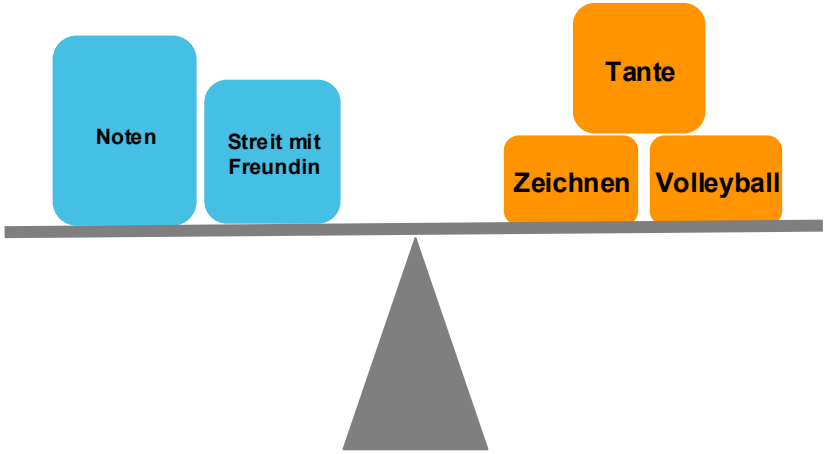

Noten
Streit mit Freundin

Nils

Lea

Ressourcen





Was stresst Jugendliche?

https://youtu.be/48WAQdgXEqw

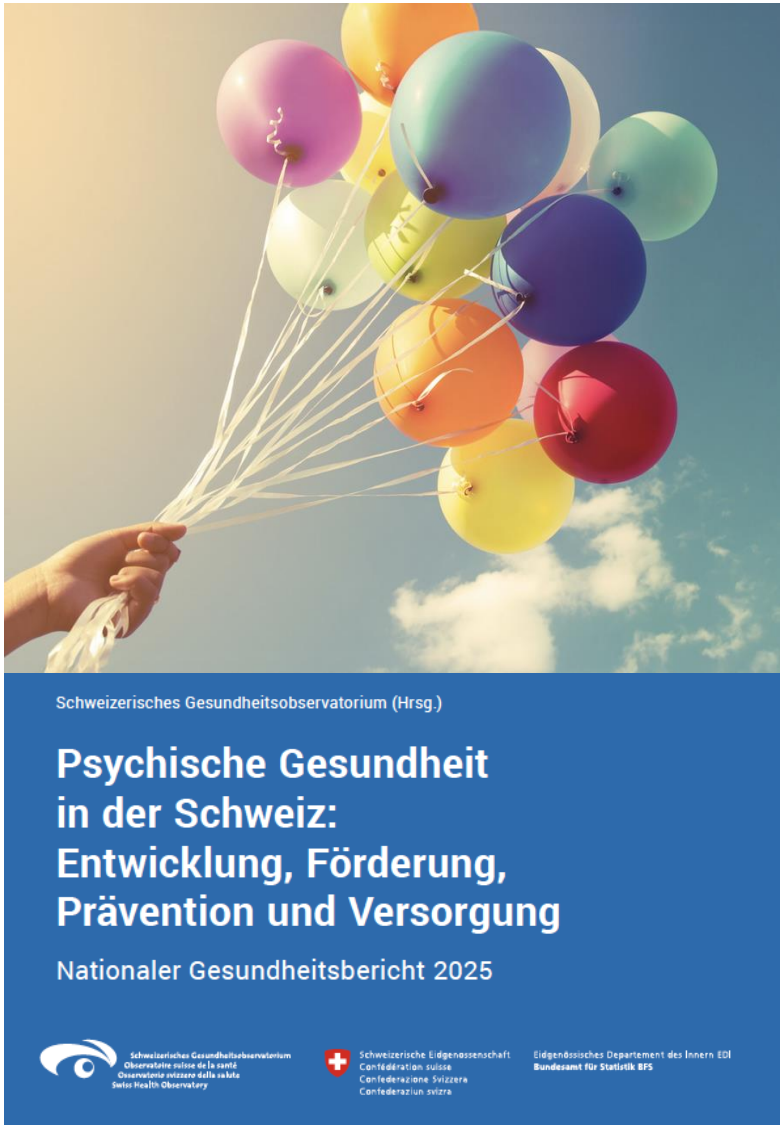
Stärken und Erfolgserlebnisse:
Austausch zu zweit

Was hat schönes Erlebnis in den letzten 2 Wochen, wo ein Kind etwas richtig gut gemacht hat?

Kurzer Austausch zu zweit (2 min)

WIE GEHT ES DEN JUGENDLICHEN IN DER SCHWEIZ UND IN DER KFR?

Nationaler Gesundheitsbericht 2025

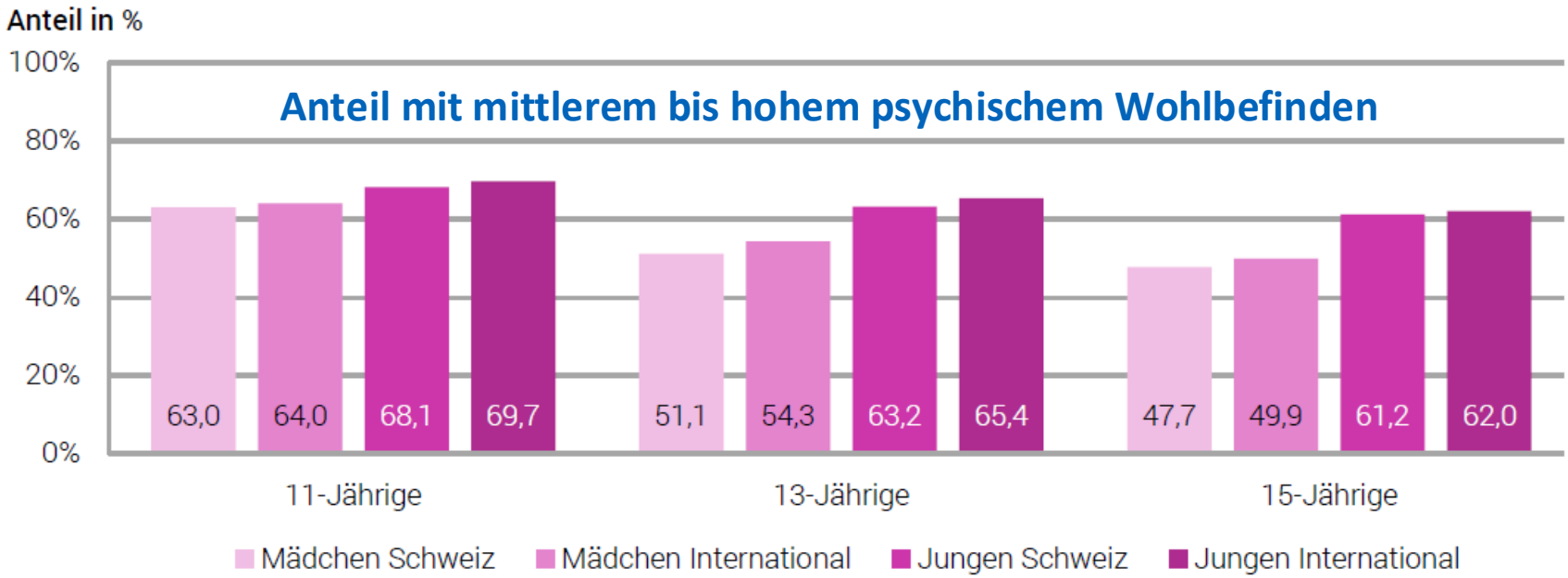


02 Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Agnes von Wyl, Frank Wieber & Katrin Braune-Krickau, ZHAW
Michael P. Hengartner, Kalaidos Fachhochschule

Wie geht es Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz psychisch?

Emotionales Wohlbefinden, nach Alter, Geschlecht und Nationalität, 2022 G2.1



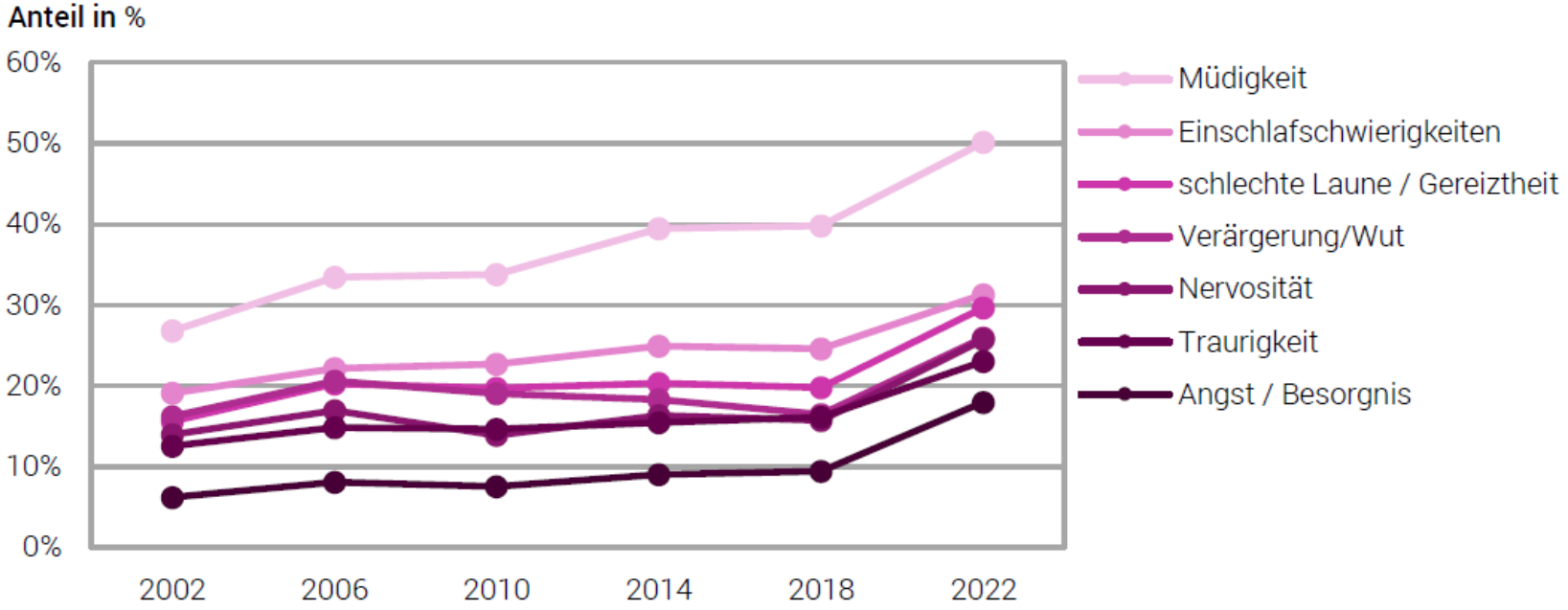
Anmerkung: Durchschnittliche Werte des emotionalen Wohlbefindens laut dem WHO-5-Index (0 = niedriges Wohlbefinden; 100 = hohes Wohlbefinden).

Quelle: Sucht Schweiz – HBSC, Cosma et al., 2023a

© Obsan 2025

Wie hat sich die psychische Gesundheit entwickelt?

Psychoaffektive Beschwerden bei Schülerinnen und Schülern G2.2



Anmerkung: Anteil Kinder und Jugendlicher (in Prozent) mit mehrmals wöchentlich oder täglich in den letzten sechs Monaten aufgetretenen Beschwerden.

2002: N=9288, 2006: N=9502, 2010: N=9869, 2018: N=10 970, 2022: N=9046

Quelle: Sucht Schweiz – HBSC

© Obsan 2025

Entwicklung Gesundheit und Wohlbefinden

Guter oder ausgezeichneter (selbsteingeschätzter) Gesundheitszustand

Hohe Lebenszufriedenheit

2 oder mehr behandlungsbedürftige Verletzungen

Einigermassen oder sehr durch die Arbeit für die Schule gestresst

Psychoaffektive/chronische Symptome

2 oder mehr körperliche/chronische Schmerzen

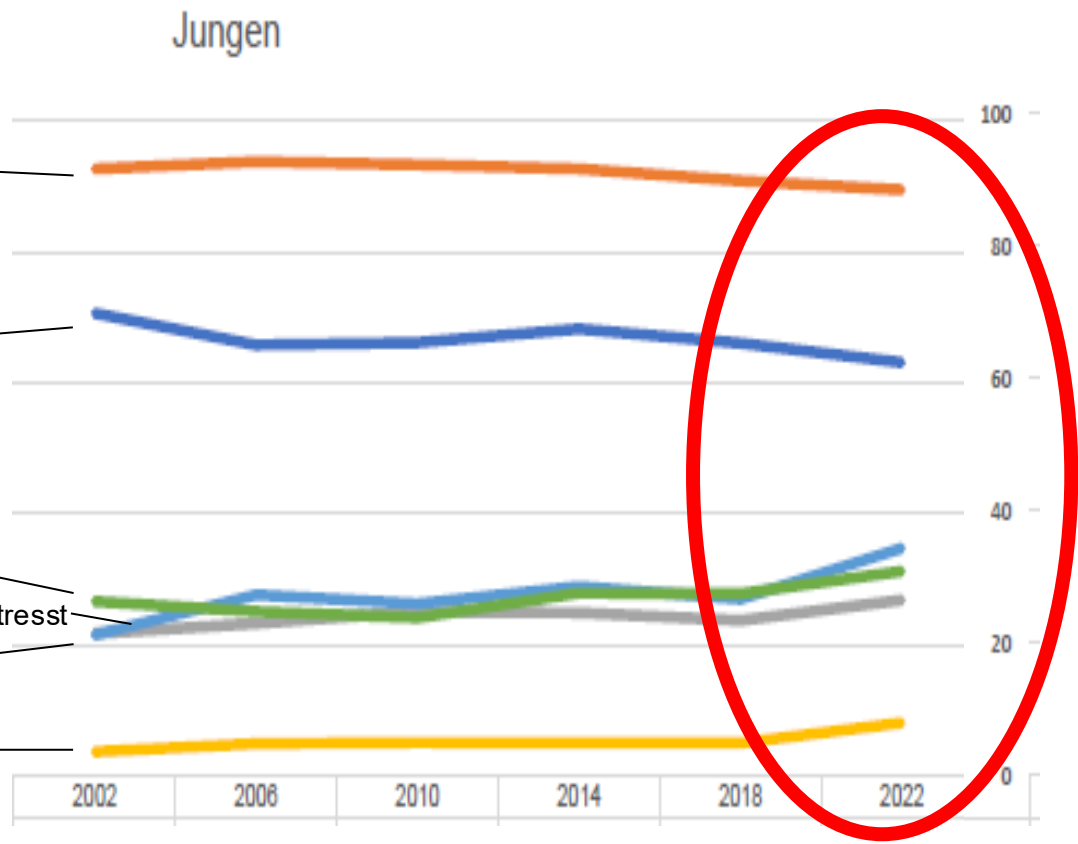


*Abbildung I : Übersicht – **Indikatoren der Gesundheit und des Wohlbefindens**, bei den 11- bis 15-Jährigen (HBSC 2002-2022)*

Entwicklung Gesundheit und Wohlbefinden

Guter oder ausgezeichneter (selbsteingeschätzter) Gesundheitszustand

Hohe Lebenszufriedenheit

Psychoaffektive/chronische Symptome

Einigermassen oder sehr durch die Arbeit für die Schule gestresst

2 oder mehr behandlungsbedürftige Verletzungen

2 oder mehr körperliche/chronische Schmerzen

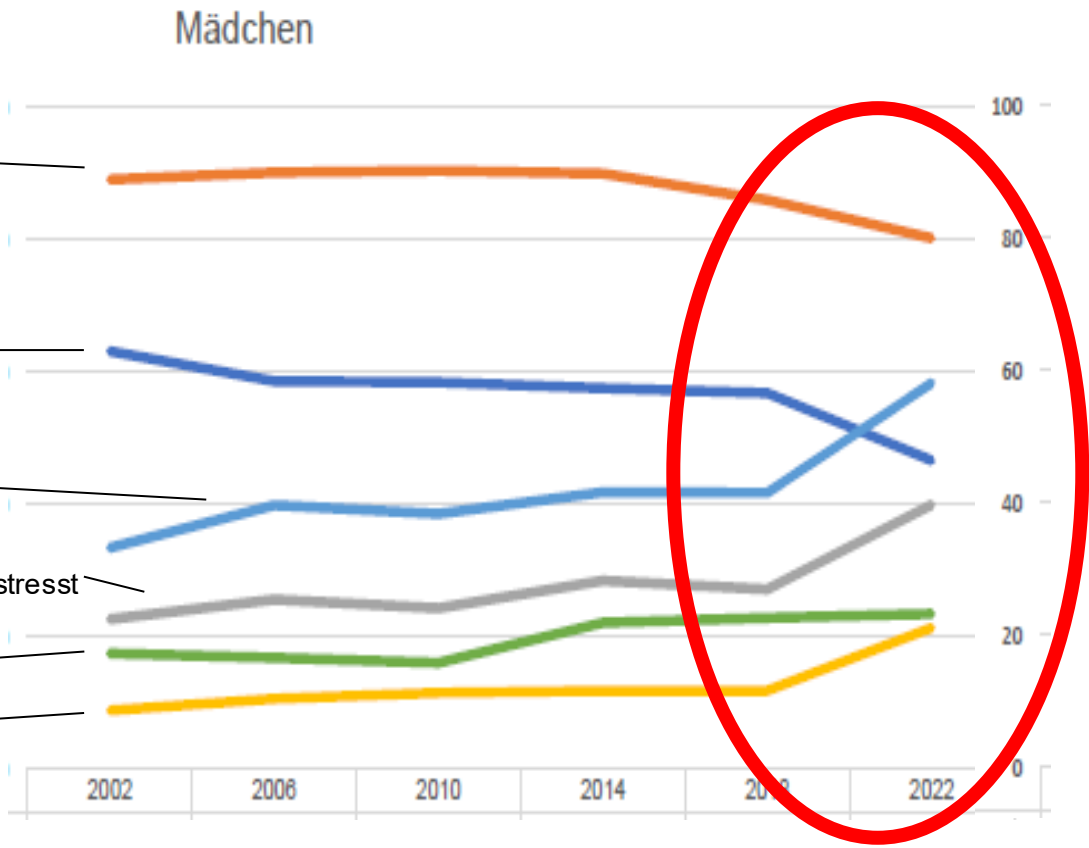
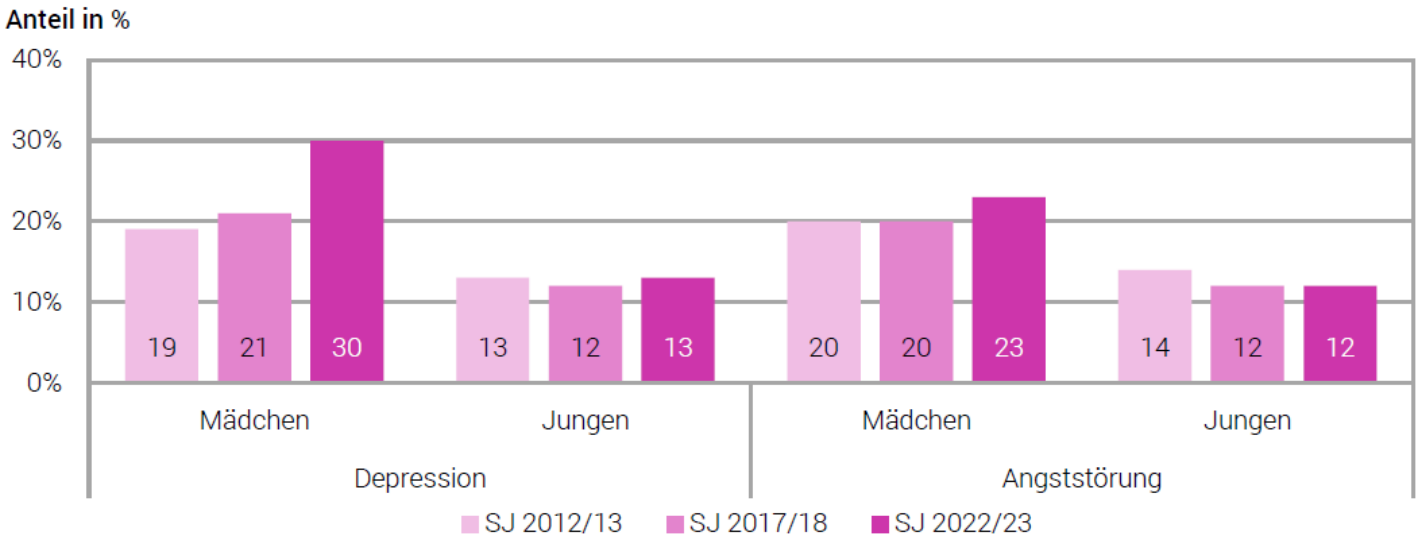


*Abbildung I : Übersicht – **Indikatoren der Gesundheit und des Wohlbefindens**, bei den 11- bis 15-Jährigen (HBSC 2002-2022)*

Wie hat sich die psychische Gesundheit entwickelt?

Hinweise auf Depression/Angststörungen, nach Geschlecht G2.3



Anmerkung: Anteile der befragten Stadtzürcher Schülerinnen und Schüler (in Prozent) mit Hinweisen auf eine Angststörung oder Depression. SJ = Schuljahr

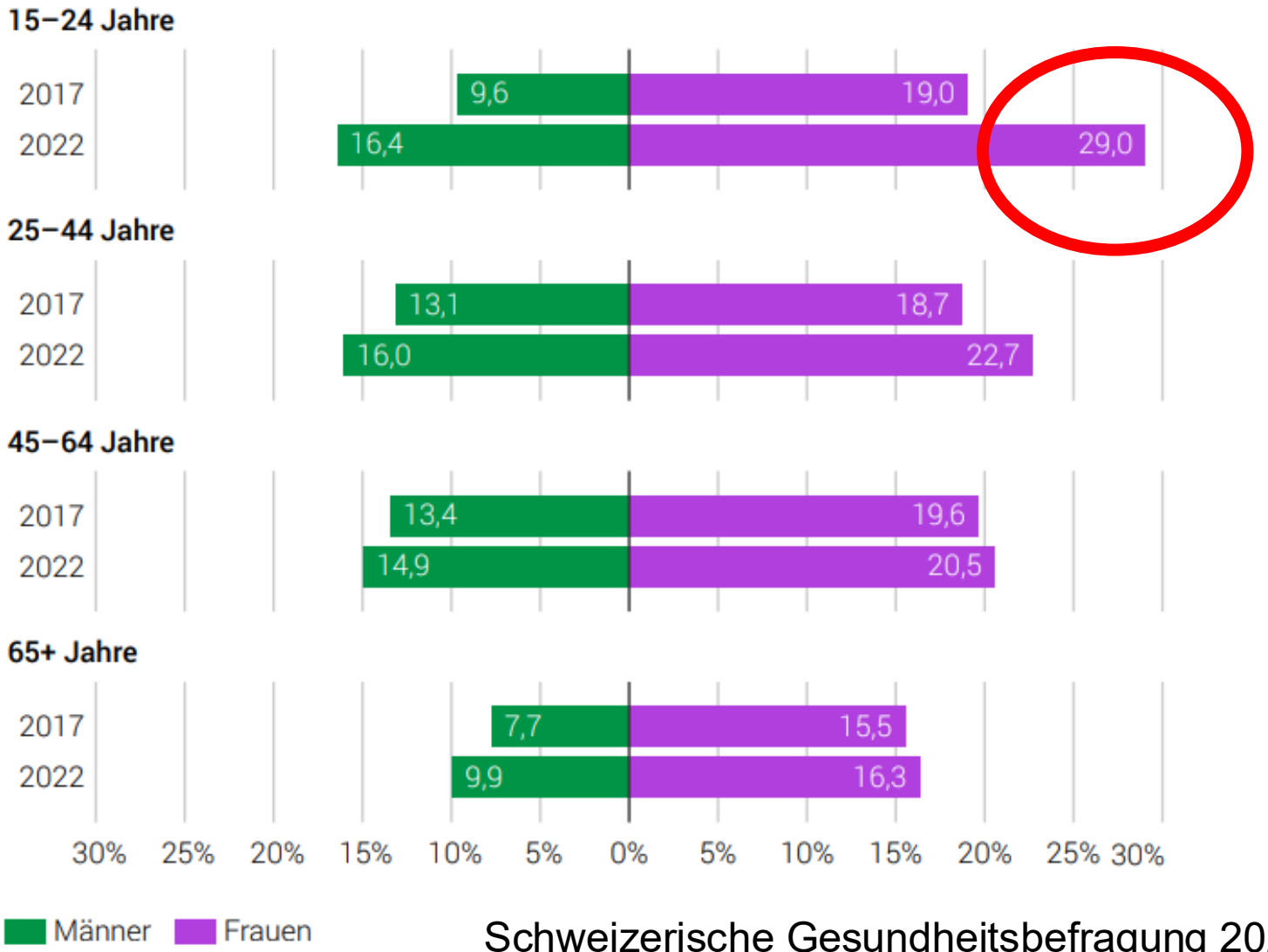
Quelle: Gesundheitsbefragung der Stadt Zürich

© Obsan 2025

Mittlere oder hohe psychische Belastung

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

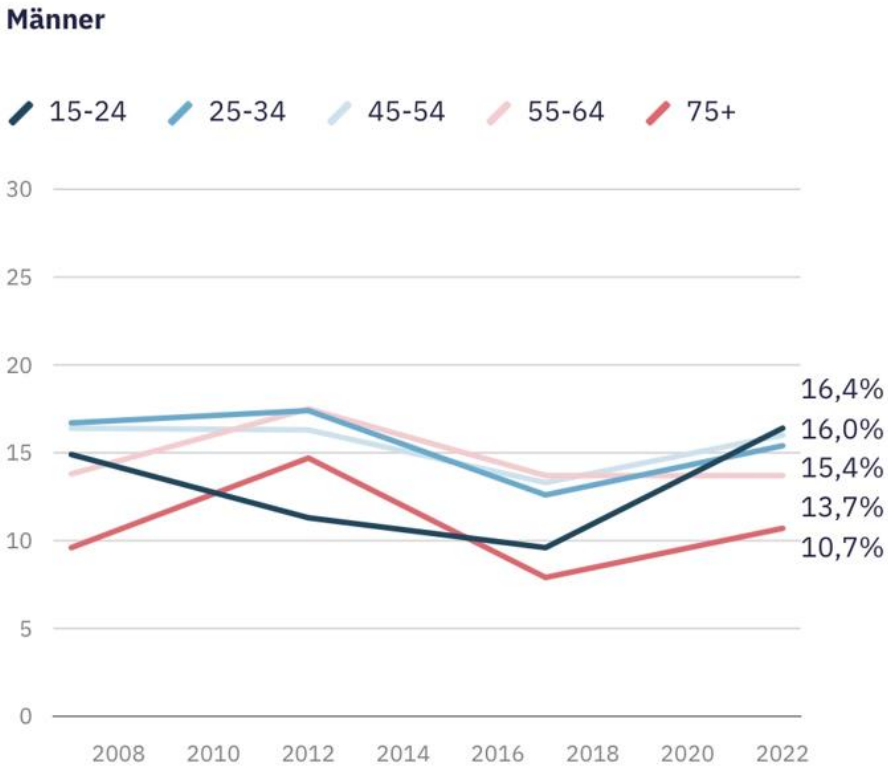
G6



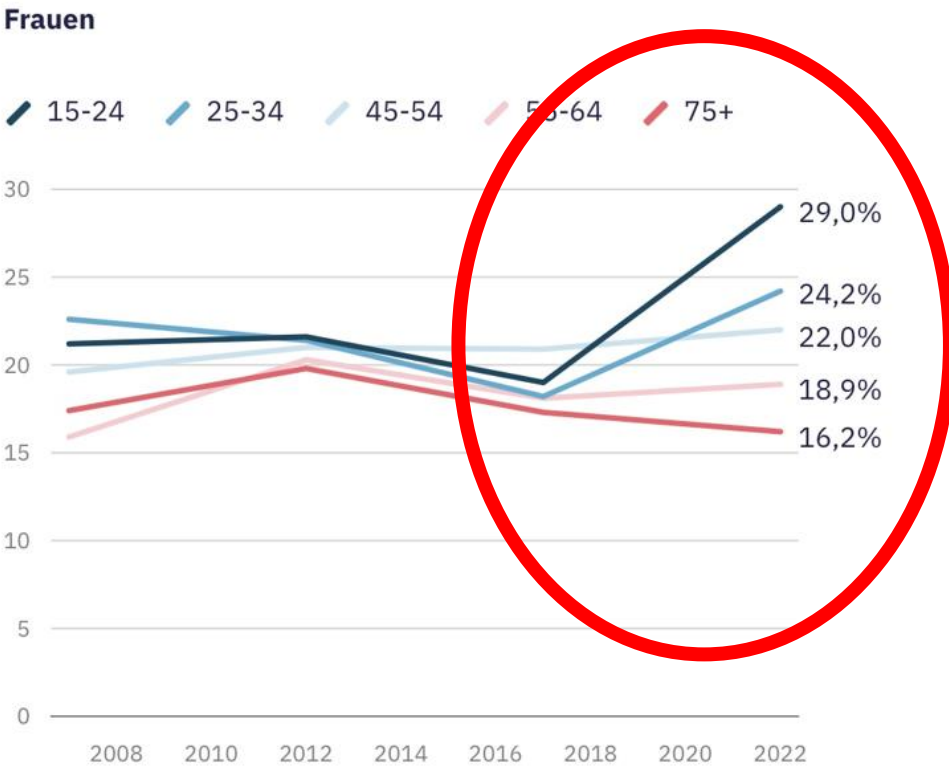
Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022

Psychische Probleme bei jungen Frauen nehmen deutlich zu

Mittlere oder hohe psychische Belastung, ausgewählte Altersgruppen in %

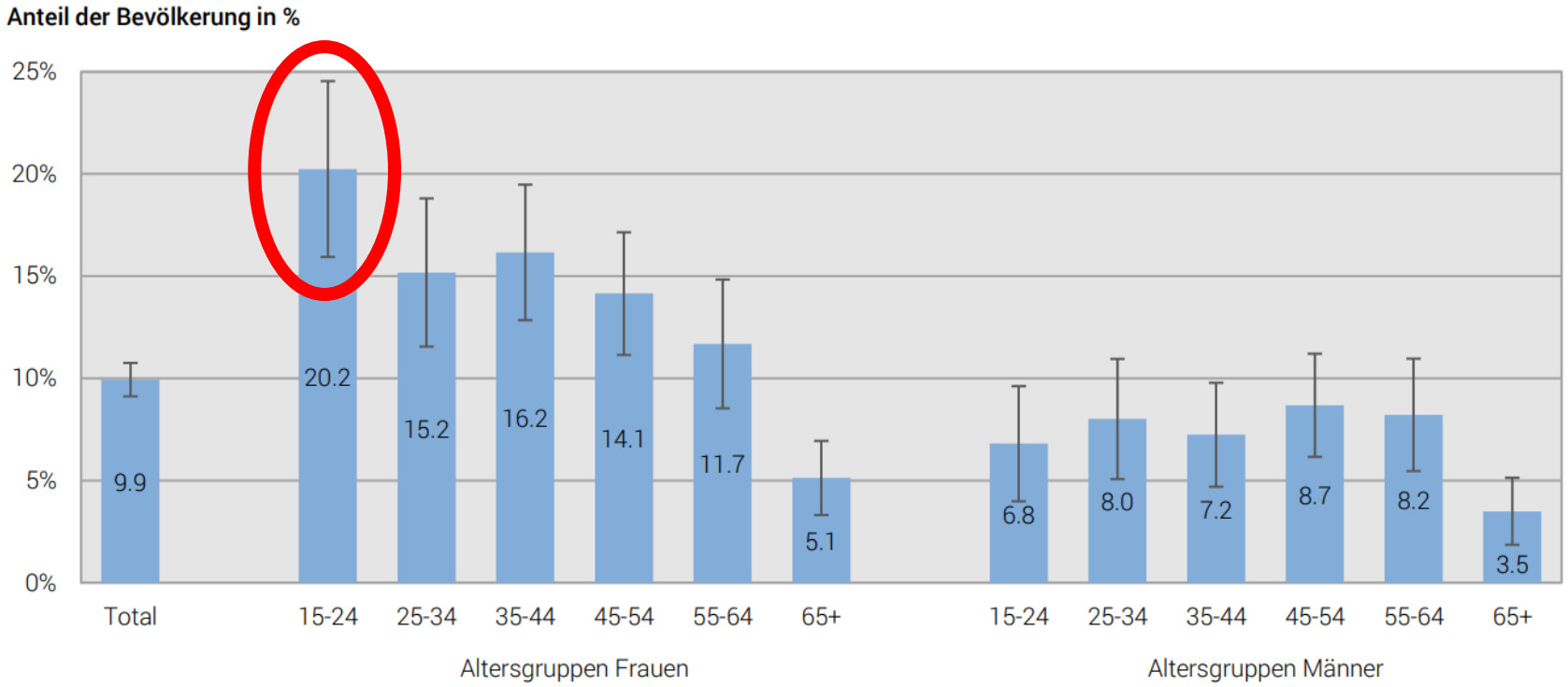


Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung, BFS



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung, BFS

G 3.26 Behandlung psychischer Probleme in den letzten 12 Monaten, nach Geschlecht und Alter, 2022



Fehlerbalken=Vertrauensintervall 95%

n=5493

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

© Obsan 2023

NZZ 4.11.2023

Ängstliche junge Frauen

Laut Gesundheitsbefragung ist die psychische Belastung in dieser Bevölkerungsgruppe weiter gestiegen

Tagesanzeiger 3.11.2023

So gesund ist die Schweiz

Bei jungen Frauen ist der Anstieg psychischer Probleme besonders hoch

Wie geht es der Schweiz? Erste Ergebnisse der grössten Gesundheitsbefragung zeigen: eigentlich gut. Und doch beklagen Millionen dauerhafte Gesundheitsprobleme.

Kinder 9-17 (11-15, 12-17, 9-10)	2018 ♀		♂
Positive psychische Gesundheit			
Wohbefinden - Anteil mittel bis hoch			
Wohlbefinden - Anteil niedrig			
Lebenszufriedenheit - Anteil sehr hoch	58	=	66
subjektive Gesundheit - Anteil sehr zufrieden	86	=	91
Psychoaffektive Beschwerden (mehrmals wöchentlich oder täglich)			
Traurigkeit	24	>	9
schlechte Laune/Gereiztheit	25	>	15
Nervosität	19	>	13
Müdigkeit	45	>	34
Verärgerung, Wut	19	>	14
Ängstlichkeit, Besorgtheit	14	>	6
Einschlafschwierigkeiten	29	>	20
psychischer Stress			
Psychische Symptome			
Hinweise Angststörung	20	>	12
Hinweise Depression	21	>	12
opp. Verhaltensstörung, ADHS, Angst, Depr.	39	>	34

Jugendliche/junge Erwachsene	2017 ♀		♂
Positive psychische Gesundheit			
Glücklichsein - Anteil meistens bis ständig			
Psychisches Wohlbefinden - Score			
Lebenszufriedenheit - Anteil sehr hoch			
Lebenssinn - Anteil hoch			
Selbstwirksamkeit - Anteil sehr hoch			
Optimismus - Mittelwert			
Selbstwert - Score			
Energie Vitalität - Anteil hoch	34	<	50
Energie Vitalität - Anteil tief	41	>	20
Kontrollüberzeugung - Anteil hoch	29	=	31
Kontrollüberzeugung - Anteil tief	28	=	24
Psychoaffektive Beschwerden			
psychische Belastungen	4	>	1
Psychische Symptome			
Symptome Angststörung - Anteil schwer			
Symptome Depression - Anteil (eher)lschwer	4	=	3
Suizidrate (Anzahl pro 100'000)	6	<	15
Suizidversuche	4	=	3
Suizidgedanken			
selbstverletzendes Verhalten			

Kinder 9-17 (11-15, 12-17, 9-10)	2022 ♀		♂
Positive psychische Gesundheit			
Wohbefinden - Anteil mittel bis hoch	57	<	77
Wohlbefinden - Anteil niedrig	43	>	23
Lebenszufriedenheit - Anteil sehr hoch	47	<	63
subjektive Gesundheit - Anteil sehr zufrieden	80	<	89
Psychoaffektive Beschwerden (mehrmals wöchentlich oder täglich)			
Traurigkeit	34	>	11
schlechte Laune/Gereiztheit	39	>	20
Nervosität	34	>	17
Müdigkeit	59	>	41
Verärgerung, Wut	32	>	20
Ängstlichkeit, Besorgtheit	26	>	9
Einschlafschwierigkeiten	38	>	24
psychischer Stress	7,2/16	=	5,9/16
Psychische Symptome			
Hinweise Angststörung	23	>	12
Hinweise Depression	30	>	13
opp. Verhaltensstörung, ADHS, Angst, Depr.	39	>	30

Jugendliche/junge Erwachsene	2022 ♀		♂
Positive psychische Gesundheit			
Glücklichsein - Anteil meistens bis ständig	61	<	68
Psychisches Wohlbefinden - Score	23/35	<	24/35
Lebenszufriedenheit - Anteil sehr hoch	16	<	25
Lebenssinn - Anteil hoch	23	<	33
Selbstwirksamkeit - Anteil sehr hoch	17	<	27
Optimismus - Mittelwert	4,7/7	<	5,1/7
Selbstwert - Score	3,3/5	<	3,7/5
Energie Vitalität - Anteil hoch	24	<	44
Energie Vitalität - Anteil tief	53	>	28
Kontrollüberzeugung - Anteil hoch	17	<	27
Kontrollüberzeugung - Anteil tief	46	>	32
Psychoaffektive Beschwerden			
psychische Belastungen	9	>	3
Psychische Symptome			
Symptome Angststörung - Anteil schwer	6	>	2
Symptome Depression - Anteil (eher)lschwer	9	>	5
Suizidrate (Anzahl pro 100'000)	4	<	8
Suizidversuche	7	>	3
Suizidgedanken	19	>	12
selbstverletzendes Verhalten	11	>	5

Kinder 9-17 (11-15, 12-17, 9-10)	Veränderung 2018-2022 ♀	♂
Positive psychische Gesundheit		
Wohbefinden - Anteil mittel bis hoch		
Wohlbefinden - Anteil niedrig		
Lebenszufriedenheit - Anteil sehr hoch	- -	-
subjektive Gesundheit - Anteil sehr zufrieden	- -	-
Psychoaffektive Beschwerden		
Traurigkeit	- -	-
schlechte Laune/Gereiztheit	- -	-
Nervosität	- -	-
Müdigkeit	- -	- -
Verärgerung, Wut	- -	-
Ängstlichkeit, Besorgtheit	- -	-
Einschlafschwierigkeiten	- -	-
psychischer Stress		
Psychische Symptome		
Hinweise Angststörung	-	=
Hinweise Depression	- -	=
opp. Verhaltensstörung, ADHS, Angst, Depr.	=	-

Jugendliche/junge Erwachsene	Veränderung 2017-2022 ♀	♂
Positive psychische Gesundheit		
Glücklichsein - Anteil meistens bis ständig		
Psychisches Wohlbefinden - Score		
Lebenszufriedenheit - Anteil sehr hoch		
Lebenssinn - Anteil hoch		
Selbstwirksamkeit - Anteil sehr hoch		
Optimismus - Mittelwert		
Selbstwert - Score		
Energie Vitalität - Anteil hoch	- -	-
Energie Vitalität - Anteil tief	- -	-
Kontrollüberzeugung - Anteil hoch	- -	-
Kontrollüberzeugung - Anteil tief	- -	-
Psychoaffektive Beschwerden		
psychische Belastungen	- -	-
Psychische Symptome		
Symptome Angststörung - Anteil schwer		
Symptome Depression - Anteil (eher)lschwer	- -	-
Suizidrate (Anzahl pro 100'000)	=	+ +
Suizidversuche	-	=
Suizidgedanken		
selbstverletzendes Verhalten		

Die psychische Gesundheit hat sich seit 2017 verschlechtert, besonders bei ♀.

Die Gründe sind noch nicht genau geklärt.

Aber relevante Einflussfaktoren sind:

- Faktoren, die das Gefühl, Kontrolle über das eigene Leben zu haben reduzieren, z.B. Kriege, Klimakrise, Krankheiten, KI, Wirtschaftliche Unsicherheiten
- Stress und Leistungsdruck
- Rollenbilder
- Soziale Medien, die die Wirkung der verunsichernden Faktoren verstärken.

- Soziale Medien sind nicht per se schlecht, aber zu viele soziale Vergleiche und das einseitige Streben nach Zielen wie Macht, Reichtum, Schönheit, Ruhm machen unglücklich.

- Was hingegen nachhaltig glücklich macht, ist
  - das Streben die eigenen Fähigkeiten zu verbessern,
  - guten Beziehungen zu pflegen
  - Handlungsspielräume zu haben, wann, wo und wie man etwas macht.

Die Alltagssprache, wo klinische Begriffe üblicher werden.

Wie ist das Gesundheitsverhalten Jugendlicher? Alkohol, Tabak und/oder Nikotinprodukte

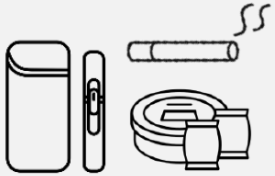
Kennzahlen 2022 für 15-Jährige

Ca. **23%** haben sich in den letzten 30 Tagen mindestens einmal in den Rausch getrunken

Ca. **10%** haben in den letzten 30 Tagen illegalen Cannabis (THC-Gehalt ≥ 1%) konsumiert

Ca. **7%** haben mindestens 1x in ihrem Leben ein Medikament in Kombination mit Alkohol eingenommen

Ca. **75%** haben in ihrem Leben mindestens eine psychoaktive Substanz konsumiert

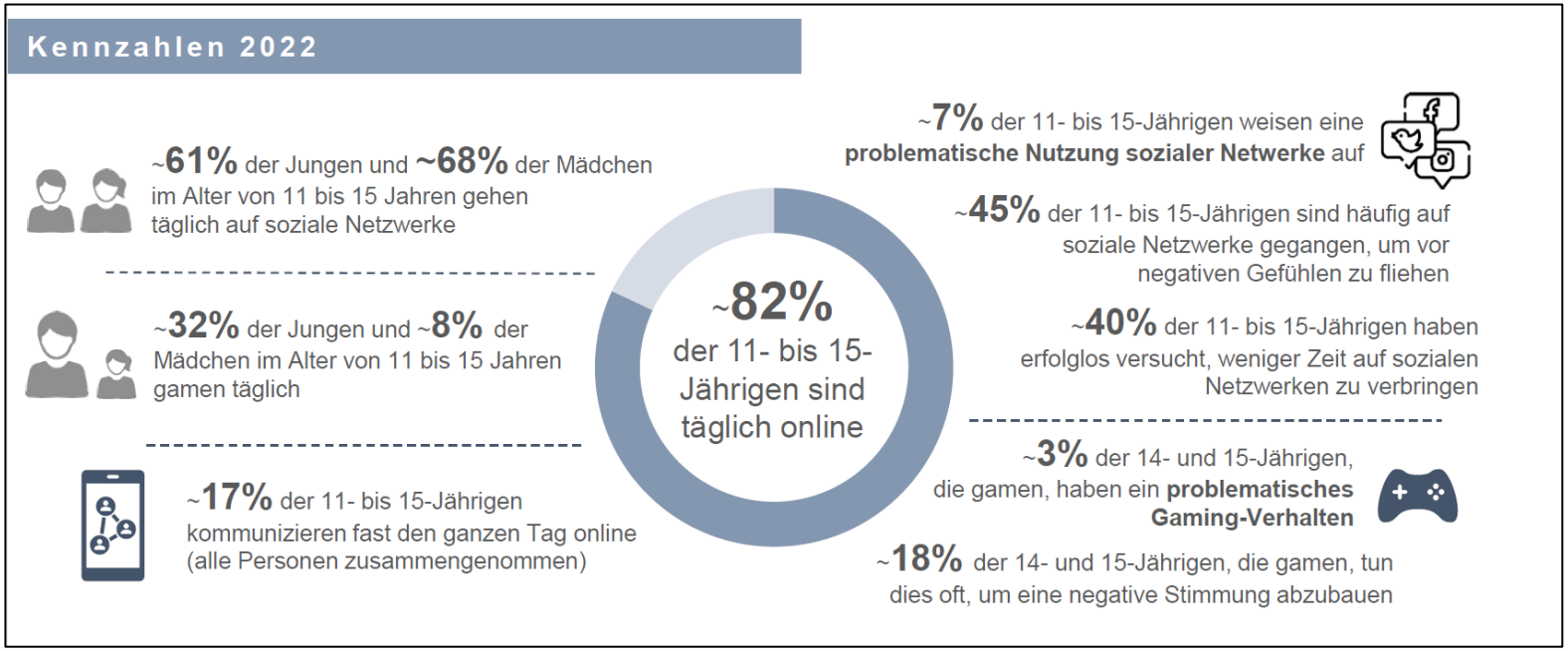


Ca. **4%** haben mindestens 1x in ihrem Leben Medikamente eingenommen, «um sich zu berauschen »

Ca. **36%** haben in den letzten 30 Tagen mindestens ein Tabak- und/oder Nikotinprodukt konsumiert

Balsiger, N., Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2023). *Konsum psychoaktiver Substanzen bei Jugendlichen* (Fact Sheet). Lausanne: Sucht Schweiz. doi: 10.58758/hbsc.fs02 Download

Wie ist das Gesundheitsverhalten Jugendlicher?
HBSC 2022: Online Verhalten



Balsiger, N., Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2023). *Online-Verhalten bei Jugendlichen* (Fact Sheet). Lausanne: Sucht Schweiz. doi: 10.58758/hbsc.rech154.fs.de Download

WIE GEHT ES DEN JUGENDLICHEN DER KANTONSSCHULE FREUDENBERG?

Erstellt am 1. Oktober 2025 um 09:40 Uhr

Umfrage "Umfrage Liceo und Freudenberg 2025"

Dokument erstellt am 1. Oktober 2025 um 09:40 Uhr.

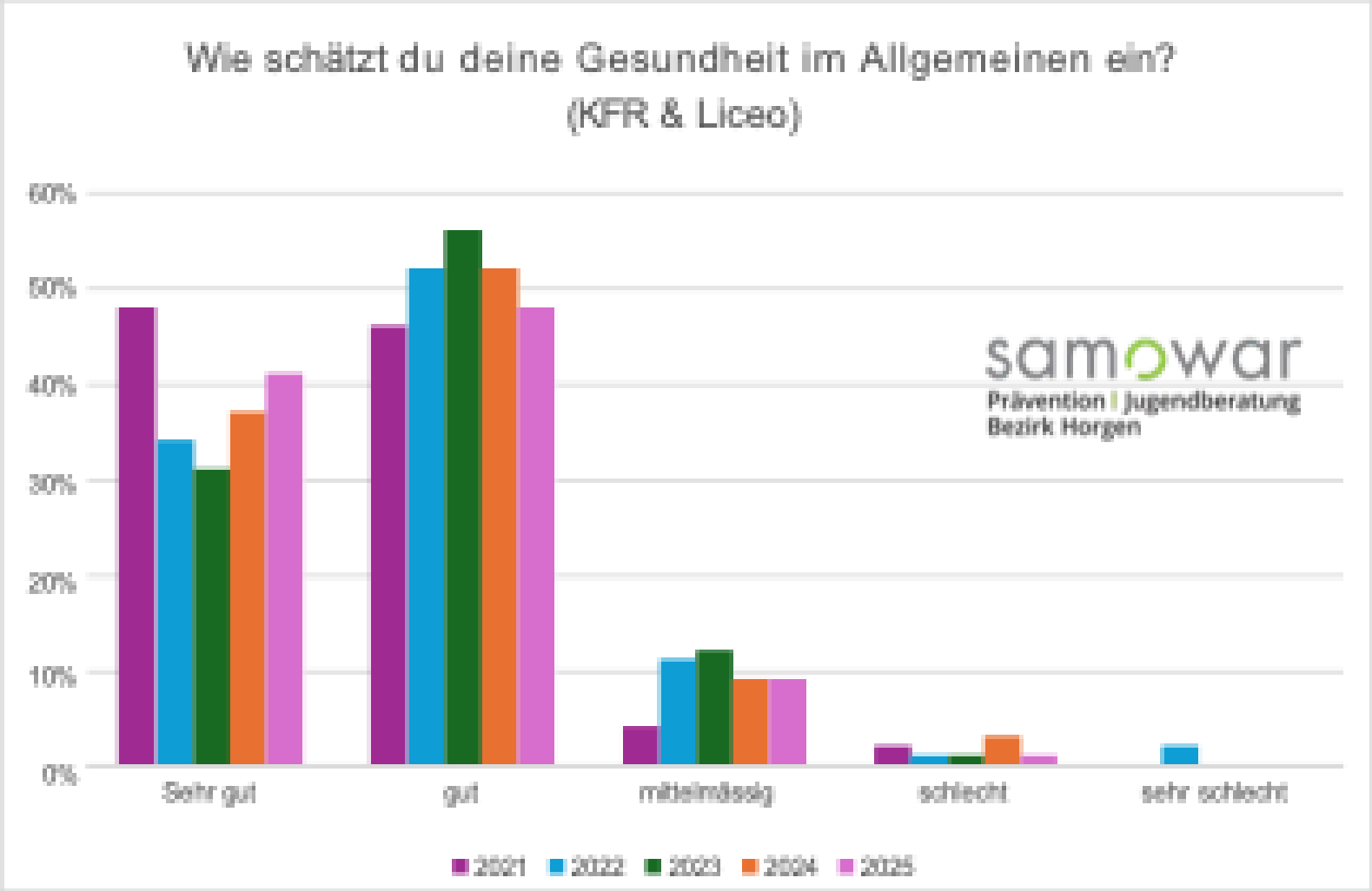
Soziodemopraphische Angaben

Geschlecht	N	%
Männlich	69	43%
Weiblich	87	55%
Divers	3	2%
Summe	159	100%
Keine Antwort	0	0%

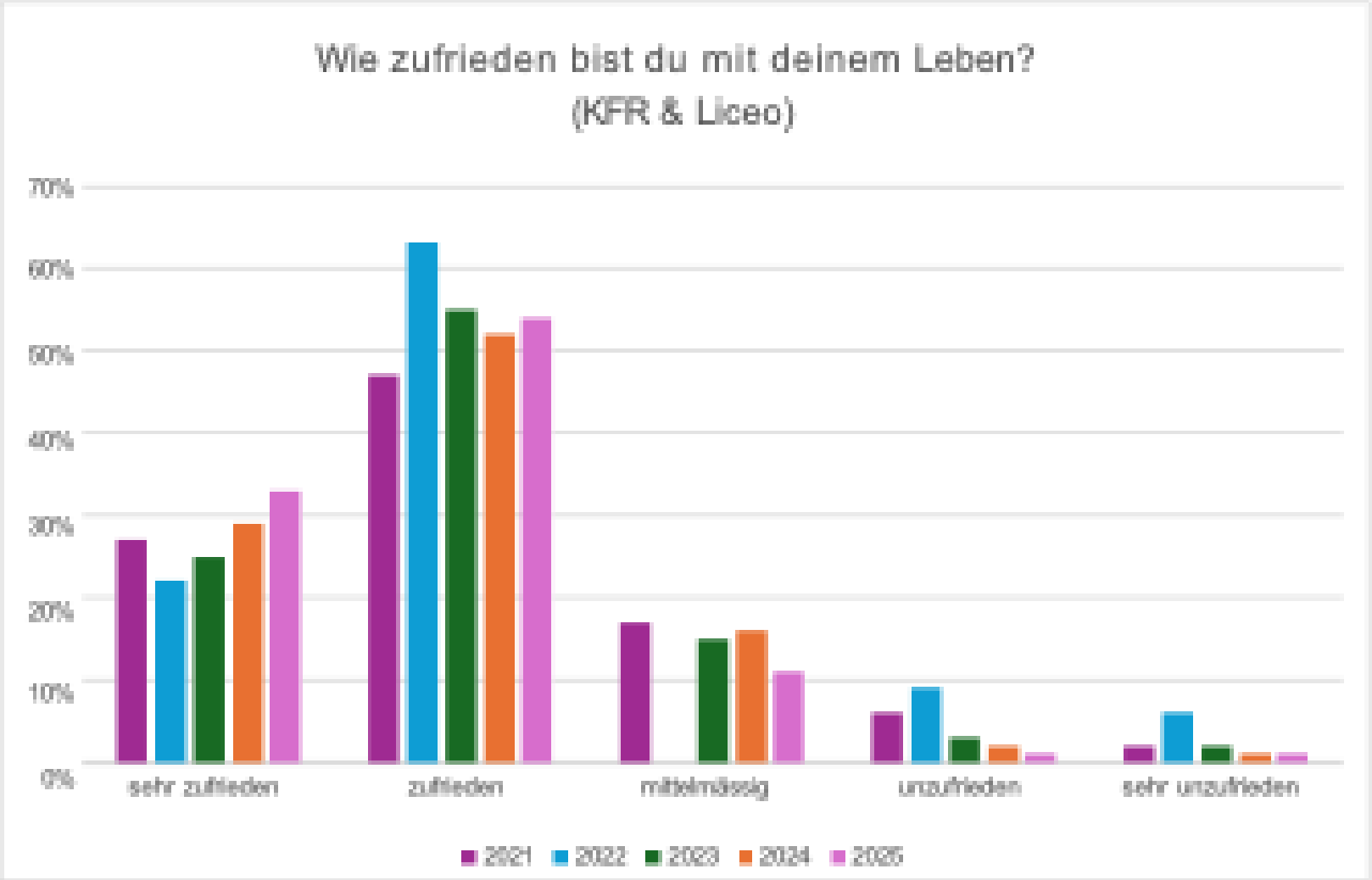
Alter	N	%
13 Jahre alt	4	3%
14 Jahre alt	82	52%
15 Jahre alt	51	32%
16 Jahre alt	16	10%
17 Jahre alt	6	4%
Summe	159	100%
Keine Antwort	0	0%

Deine Schule	N	%
Freudenberg	120	76%
Liceo Artistico	38	24%
Summe	158	100%
Keine Antwort	1	1%

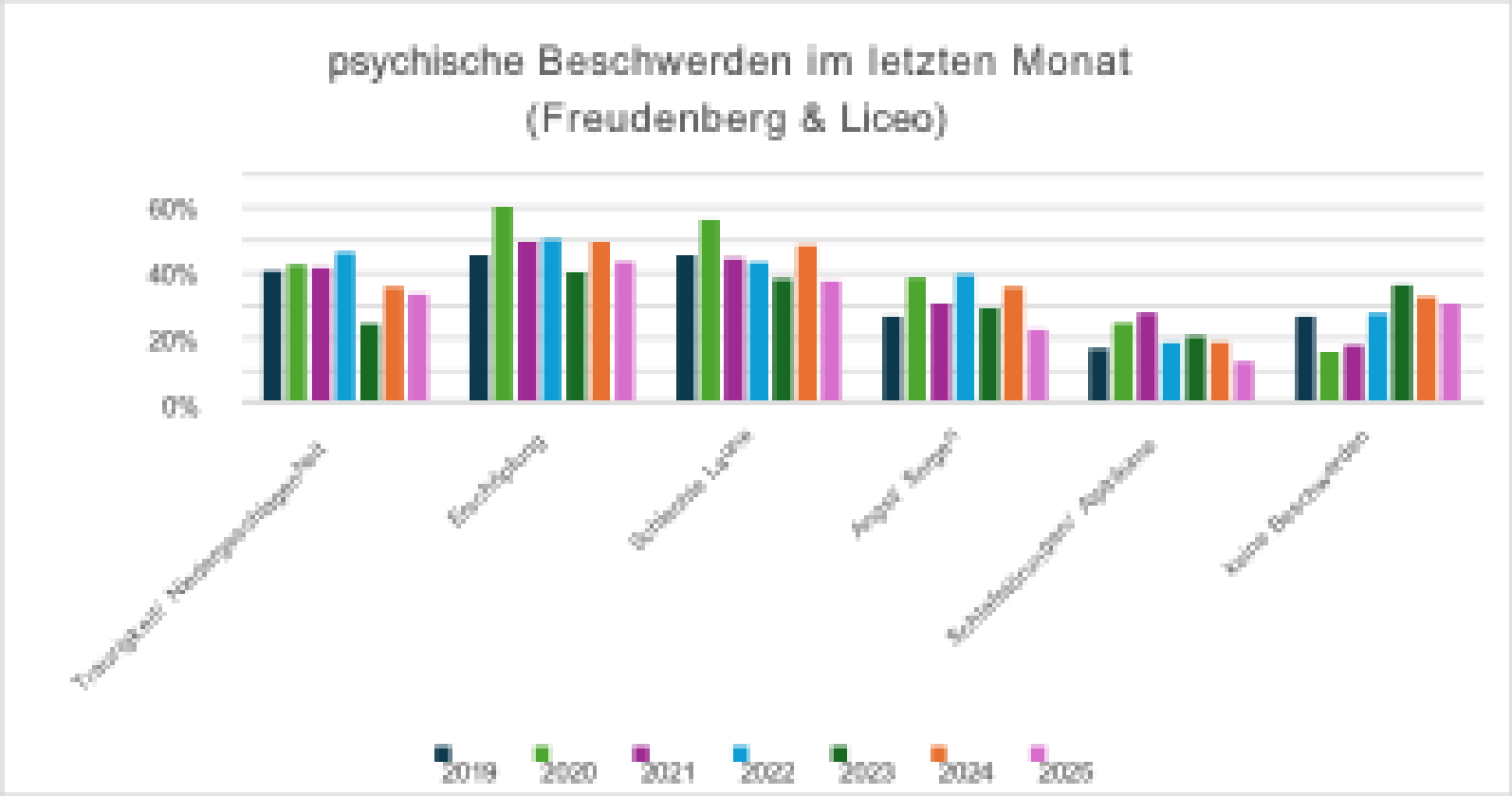
Umfrage Liceo und KFR 2025
«Wie schätzt du deine Gesundheit im Allgemeinen ein?»



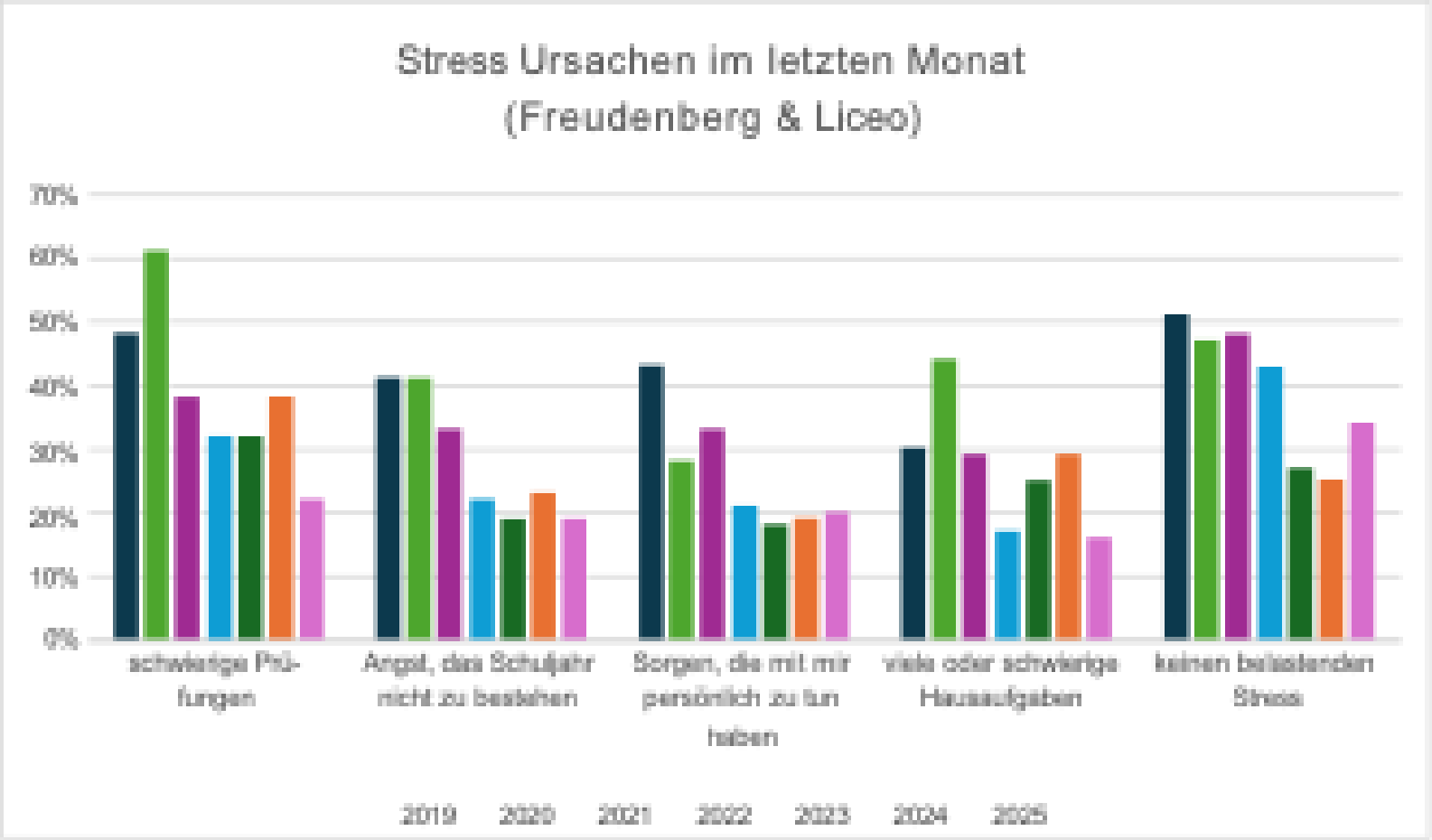
Umfrage Liceo und Freudenberg 2025
«Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?»



Umfrage Liceo und Freudenberg 2025
Psychische Beschwerden im letzten Monat



Umfrage Liceo und Freudenberg 2025
Stress Ursachen im letzten Monat



Fazit

- In Bezug auf die **körperliche Gesundheit** geht es mehr als 80% der Jugendlichen an KFR und Liceo gut bis sehr gut.
- In Bezug auf die **Lebenszufriedenheit** sind 80% zufrieden oder sehr zufrieden.
- In Bezug auf **psychischen Beschwerden** erleben 40% Erschöpfung und schlechte Laune und 20-35% Ängste, Traurigkeit und Schlafprobleme. 30% erleben keine Beschwerden.
- Der **Alkohol- und Nikotinkonsum** liegen deutlich unter dem Schweizer Durchschnitt.

WIE VIELE JUGENDLICHEN SIND VON PSYCHISCHEN STÖRUNGEN BETROFFEN?

Wie viele Kinder und Jugendliche sind von psychischen Erkrankungen betroffen?

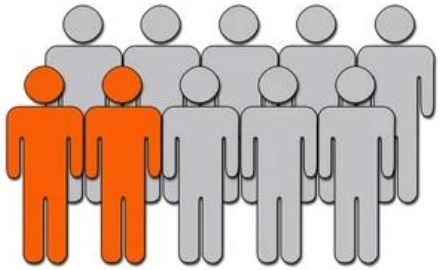
20–25% aller Kinder mit Anzeichen psychischer Belastung

Zunahme: Stress, Ängste, Schlafprobleme

Deutliche Unterschiede nach sozialem Status und Herkunft
(Nationaler Gesundheitsbericht psychische Gesundheit, 2025)

Schätzungsweise **10-20%** der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz leiden an mindestens einer psychischen Störung.

→ durchschnittlich 2 – 4 Jugendliche pro Schulklasse



Häufigkeit psychischer Störungen bei Jugendlichen

10 - 20% der Jugendlichen in der Schweiz leiden an mindestens einer psychischen Störung

→ durchschnittlich 2 – 4 Jugendliche pro Schulklasse

Häufige Störungsbilder Kindes- und Jugendalter (Auswahl)

Psychische Störung	Ersterkrankungsalter (Peak)
Angst	6 - 9 Jahre
ADHS	6 - 13 Jahre
Depression	**14 - 25 Jahre**
Essstörungen	**10 - 25 Jahre**
Substanzbedingte Störungen	**14 - 25 Jahre**

Quelle: OBSAN 2020; https://www.gesundheitsbericht.ch/de, abgeändert

ZHAW-Broschüre:
Wie viel anders ist noch normal?

Gratisdownload:

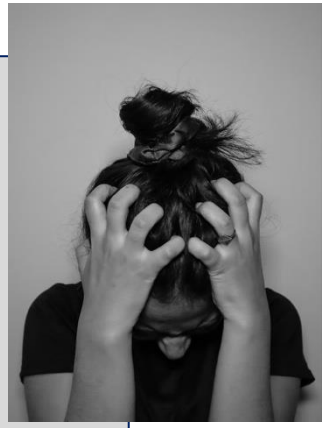
https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/AP_Flyer_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf

Häufige Störungsbilder im Kindes- und Jugendalter

- **Ängste**
- **Zwänge**
- **Depression**
- **Suizidales Verhalten**
- **Selbstverletzendes Verhalten**
- **Essstörungen**
- **AD(H)S**
- **Posttraumatische Belastungsstörung**
- **Psychosen**
- **Suchterkrankungen**
- **…**

- Viele unterschiedliche Störungsbilder
- Zeigen sich unterschiedlich (je nach Person)

Störungsbilder



Ängste

- Angst: eigentlich Schutzmechanismus
- körperliche Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit, Zittern, Schwitzen,…
- generalisierte Ängste: Angst ohne erkennbaren Auslöser, oft mit Schlafstörungen, Panikattacken
- spezifische Ängste: z.B. Flugangst, Angst vor Spinnen

→ Machst du dir seit Monaten Sorgen über ein künftiges Unglück?

→ Überkommt dich aus heiterem Himmel das Gefühl, du müsstest gleich sterben (ohne erkennbaren Auslöser)?

Störungsbilder

Zwänge

- wiederkehrende Handlungen
- oder wiederkehrende Gedanken
- als störend, sinnlos oder quälend empfunden (von Betroffenen)
- Sorgen: z.B. krank werden zu können, schmutzig zu sein oder den Überblick zu verlieren

→ Verbringst du täglich viel Zeit damit, zu duschen, Dinge zu ordnen oder zu kontrollieren?

Störungsbilder

Depression

- Stimmung niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos
- Verlust an Lust und Freude an Dingen, die man sonst gerne tut
- Schwierigkeiten zu Handeln

→ „Fühltest du dich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?“

→ „Hattest du im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die du sonst gerne tust?“

DGPPN, BÄK, KBV, AWMF, AkdÄ, BPtK, BApK, DAGSHG, DEGAM, DGPM, DGPs, DGRW (Hrsg.): *S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression – Langfassung (Langfassung Version 5)*. 1. Auflage. 2009, S. 67 und 73-

Depression im Jugendalter

Filmausschnitt auf www.feel-ok.ch

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/psychische_stoerungen/wissenswertes/psychische_stoerungen/erfahrungsberichte/depressionen.cfm

Ausführlichere Informationen (27 min)
https://www.youtube.com/watch?v=eBPcv7npbdg

Störungsbilder

Suizidales Verhalten

- höhere Suizidrate bei fast allen psy. Erkrankungen
- oft bei Depression
- intensive Gedanken über Tod, mehrere Wochen lang
- weitere mögliche Symptome:
  sozialer Rückzug, Überforderung, Hoffnungslosigkeit,
  Verschenken von persönlichen Gegenständen

→ Person kann aber auch sehr plötzlich gelöst und zufrieden wirken

Störungsbilder

Selbstverletzendes Verhalten

- oft Schnittwunden an Armen, Beinen
- auch Verbrennen, Verätzen, Beissen, Haare ausreissen
- meist starke innere Spannung → kurzfristige Entlastung
- oft Symptom anderer Störung

→ Empfindest du ausgehend von einem unangenehmen Gefühl wie Scham, Wut oder Trauer den Drang, dich selbst zu verletzen?

Störungsbilder

Essstörungen

- **Magersucht**:

  - sich zu dick fühlen, obwohl andere das nicht so sehen

  - starke Anstrengung nicht zuzunehmen:

    exzessiven Sport, Kalorien zählen, Abführmittel

- **Bulimie**:

  - Anfälle von Essattacken

  - Erbrechen, Diäten, exzessiver Sport

→ Fühlst du dich zu dick, obwohl andere das nicht so sehen?

→ Isst du innert kurzer Zeit sehr grosse Mengen und erbrichst danach?

Störungsbilder

AD(H)S

- oft verminderte schulische Leistungen, höheres Unfallrisiko, höheres Risiko für Süchte
- verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsleistung
- (Impulsivität)
- (Hyperaktivität)

→ Korrekte Diagnose ist schwierig: umfangreiche Abklärung ist ratsam

Störungsbilder

Posttraumatische Belastungsstörung

- Traumatisches Ereignis:

  → einmalig oder wiederkehrend

  z.B. körperlicher und sexueller Missbrauch, Unfälle,…

- Symptome:

  1. Wiedererleben
  2. emotionale Taubheit
  3. psychische Übererregung

→ Früherkennung ist äusserst wichtig

Störungsbilder

Psychosen

- vorübergehend schwerer psychischer Zustand
- verzerrte Realitätswahrnehmung
- Halluzinationen (Stimmen hören)
- Wahnvorstellungen (Gefühl überwacht zu werden, alle sind gegen mich)
- oft in Verbindung mit Schizophrenie, schwerer Depression

→ Früherkennung äusserst wichtig

Störungsbilder

Suchterkrankungen

- Substanzen: Nikotin, Alkohol, andere Drogen,…
- Verhaltenssüchte: Kaufsucht, Gamesucht, Handyabhängigkeit,…
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten (waren vorher wichtig)
- man möchte immer mehr davon
- Verzicht führt zu Gereiztheit

→ Hast du öfters ein starkes Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem Verhalten und reagierst gereizt, wenn du länger darauf verzichten musst?

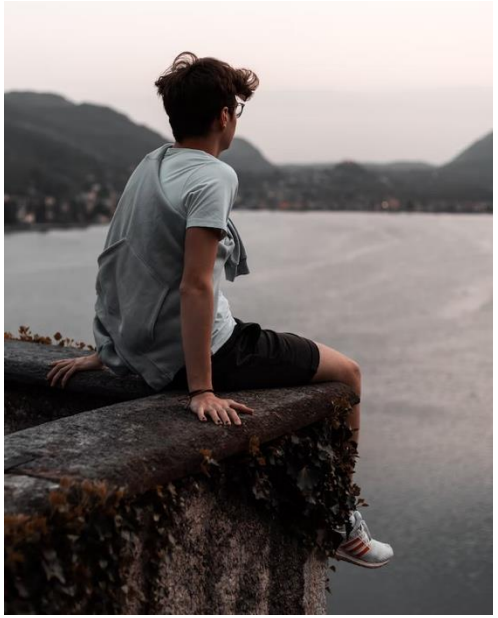
Wieso sind Sensibilisierung, Prävention und Früherkennung wichtig?

- Psychische Störungen sind **häufig**
- Mehr als 50% aller Störungen treten bereits im **Kindes- oder Jugendalter** auf
- **tiefgreifende langfristige Folgen** sind möglich

→ Schule, Beruf
→ Beziehungen
→ körperliche Gesundheit

Wieso sind Sensibilisierung, Prävention und Früherkennung wichtig?

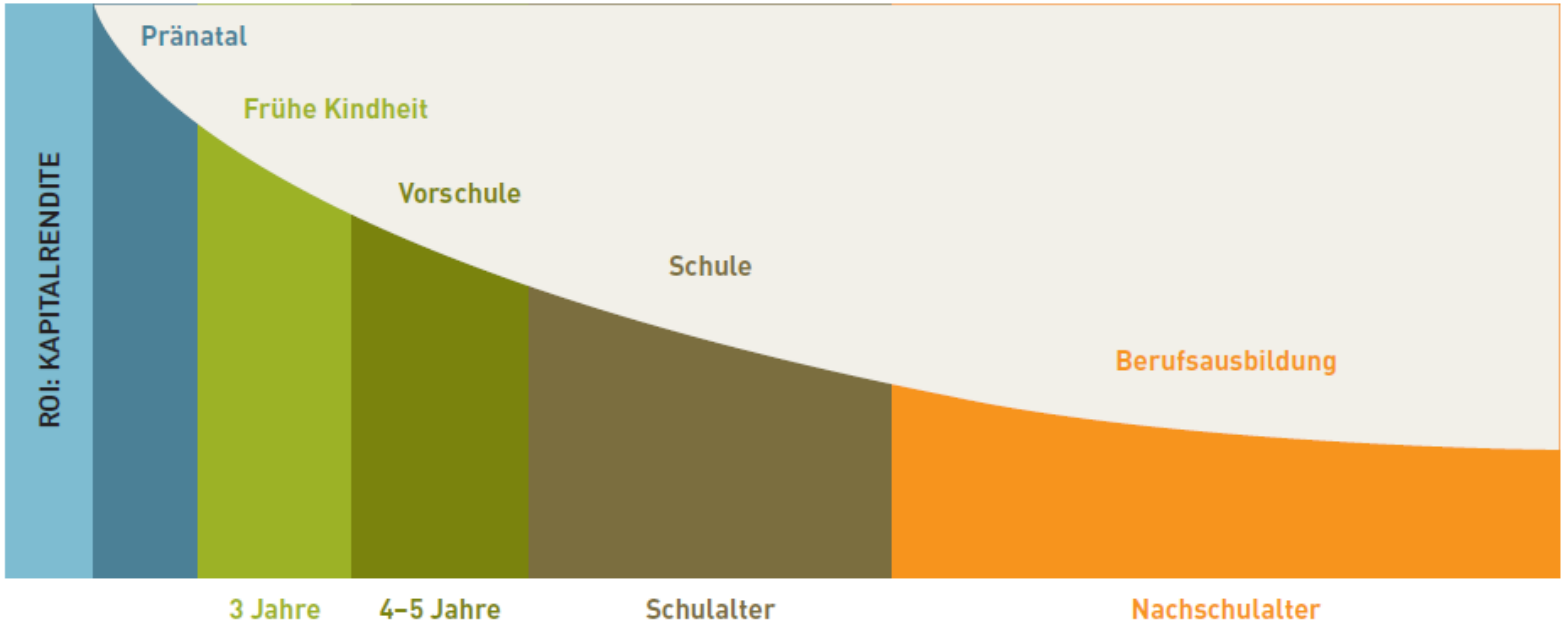
- viele psychische Störungen werden **spät / nicht erkannt** *(ca. 13.8% der schw. Bevölkerung haben Behandlungsbedarf, 6% werden effektiv behandelt)*
- **Früherkennung** ist zentral



Jugendalter als Chance:
Präventionsmassnahmen können im Jugendalter besonders gut greifen, da Gewohnheiten gefestigt werden

Frühe Investionen in die psychische Gesundheit zahlen sich aus.

Der ökonomische Nutzen von Investitionen in die Frühe Förderung



Quelle: The Heckman Equation [5.20]

WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND PSYCHISCHE PROBLEME HAT?

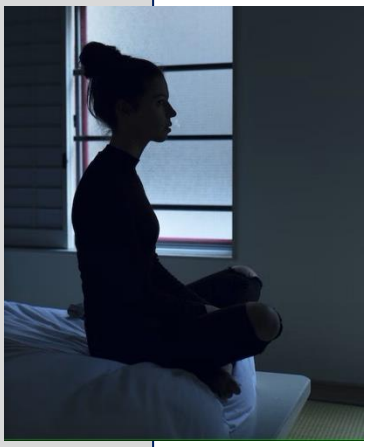
Anzeichen oft unspezifisch und schwer abgrenzbar

- Rückzug, Grübeln, sich Sorgen machen, Schuldgefühle
- Müdigkeit, Angst, Nervosität
- Regelbrechendes Verhalten, körperliche Unruhe, Spannung
- Körperliche Beschwerden: Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen, starke Gewichtsveränderungen
- Schulverweigerung, Leistungsabfall
- Allg.: plötzliche Veränderungen, Leidensdruck
- Besonders kritisch: Ritzen, Suizidgedanken

- Symptome länger als 2 - 3 Tage: Ansprechen und Austausch mit anderen Bezugspersonen
- Nach 2 Wochen: professionelle Unterstützung suchen

Beispiel: Mögliche Anzeichen einer Depression

- Trauer, Verzweiflung, innere Leere
- Grübeln, sich Sorgen machen, Schuldgefühle
- Kein Interesse mehr haben, an dem was man zuvor gerne getan hat
- Antriebslosigkeit
- Rückzug (von Freunden)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Appetitveränderungen, Schlafveränderungen
- Stimmungsschwankungen: Reizbarkeit, Aggression
- Suizidgedanken



Symptomatik bei Jugendlichen oft unspezifisch, Überlagerung mit normalem Entwicklungsverhalten

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH DEN EINDRUCK HABE, DASS JEMAND PSYCHISCH BELASTET IST?

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 1)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

1. Suchen Sie einen guten Moment und setzen Sie sich in **Ruhe** mit der Person hin. Nehmen Sie sich genügend Zeit.

2. Schildern Sie Ihre **Beobachtungen,** Ihre **Besorgnis**:

- *«Ich habe beobachtet, dass du oft abwesend wirkst und mache mir Sorgen. Kann es sein, dass du traurig bist?»*

- *«Ich habe den Eindruck, dass du dich in letzter Zeit zurückziehst. Bedrückt dich etwas?»*

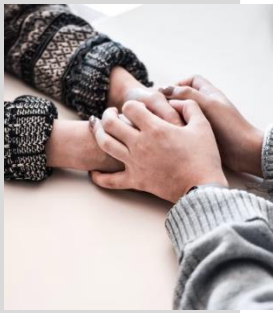
«ICH-Botschaften», Sorge zeigen, Zuhören und Sicherheit vermitteln

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 2)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

3. Versuchen Sie, die Sichtweise der jugendlichen Person zu **verstehen:**
   - *«Was an dieser Situation belastet dich am meisten?»*
   - *«Wie fühlst du dich dabei?»*

   Zeigen Sie **Verständnis**:
   - *«Das muss schwierig sein für dich.»*
   - *«Danke, dass du so ehrlich mit mir bist.»*



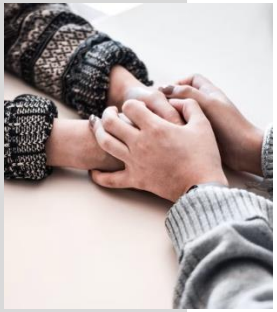
4. Suchen Sie gemeinsam nach **Lösungen/Entlastung**:
   - *«Was könnte die Situation verbessern?»*
   - *«Hast du eine Idee, was dir jetzt helfen könnte?»*

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 3)

Professionelle Unterstützung durch Fachpersonen, Beratungsstellen

Bei Unsicherheit / wenn nach 1 - 2 Wochen keine Besserung eintritt

- *«Wir kommen an eine Grenze. Lass uns Unterstützung holen.»*
- *«Es gibt Leute, die haben Erfahrung mit sowas und können uns helfen.»*
- *«Andere Jugendliche vor dir haben dasselbe erlebt und überstanden.»*
- *«Wir werden das gemeinsam schaffen.»*
- *«Wir stehen das zusammen durch.»*



→ Hausärzt:innen, Kinderpsycholg:innen, /-psychiater:innen

→ Akute Krise: KJPD

Konkrete Möglichkeiten:

Austausch zu zweit

Erkennung psychischer Belastungen bei Jugendlichen:

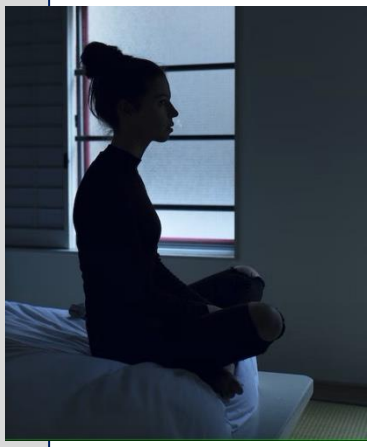
Was funktioniert bei Ihrem Kind gut, um ins Gespräch zu kommen?

Kurze Diskussion zu zweit

Wichtig:
Suizidalität – Nachfragen!

Warnzeichen (gemäss AWMF)

- plötzliche Verhaltensänderung
- Apathie, Rückzug
- Änderungen im Essverhalten
- unübliche Beschäftigung mit Sterben oder Tod
- Verschenken persönlicher Gegenstände
- Symptome einer Depression
- Stimmungsschwankungen, erhöhte emotionale Labilität
- (deutliche) Hoffnungslosigkeit



Nachfragen:

«Das ist bestimmt sehr belastend für dich. Ist es schon einmal vorgekommen, dass du dir etwas antun wolltest?»

Fachpersonen / akute Krisen

Wenn Hilfe benötigt wird!

Fachpersonen

- Hausärzt:innen, Kinderärzt:innen
- Kinderpsycholog:innen
- Kinderpsychiater:innen

Akute Krise

- Kinder- und jugendpsychiatrischer Notfalldienst PUK
  Tel. 043 499 26 26
- Kriseninterventionszentrum (KIZ) PUK (ab 16 J.)
  Tel. 044 296 73 10
- Elternnotruf – www.elternnotruf.ch (Ersteinschätzungen)

Beratungsstellen für Eltern

Wenn Hilfe benötigt wird!

Elternnotruf

Telefonberatung, E-Mailberatung, Face-to-Face, Bildung

Tel. 0848 35 45 55

https://www.elternnotruf.ch/angebot

Pro Juventute

Telefonberatung, E-Mailberatung, Chat-Beratung

Tel. 058 261 61 61

elternberatung@projuventute.ch

https://www.projuventute.ch/de/elternberatung

Pro Mente Sana

www.promentesana.ch

feel-ok.ch

www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern-themen.cfm

Beratungsstellen für Teenager

Wenn Hilfe benötigt wird!

Pro Juventute

Telefon-, SMS-, Chat- und Email-Beratung

Tel. 147

www.147.ch

feel-ok.ch

Informations- und Austauschplattform zu verschiedene Themen

www.feel-ok.ch

Safezone

Online-Beratung Thema Sucht

www.safezone.ch

Tschau

Online-Beratung

www.tschau.ch

WIE KANN ICH DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT MEINES KINDES STÄRKEN?

ÜBERGANG VOM JUGEND ZUM ERWACHSENENALTER -

ENORME ANPASSUNGSLEISTUNGEN UND STRESS

Pubertät

Filmausschnitt Sendung: Puls SRF (9.00 – 12.43)

(Quelle: https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/jugend-im-stress-kinder-in-der-krise-eltern-im-ungewissen)

Pubertät: Umbauprozesse & Entwicklungsaufgaben

- körperliche Reifung & Akzeptanz
- sexuelle Reifung, Paarbeziehung
- Peers vs. Aufgehoben-Sein in der Familie
- Selbständigkeit vs. Versorgung durch Familie
- Berufswahl
- „Baustelle“ Gehirn

Abgrenzung schwierig:

«normale» Krise im Rahmen der Adoleszenz oder psychische Erkrankung?

Warum sind Teenager nicht vernünftig?

Biologische Veränderungen

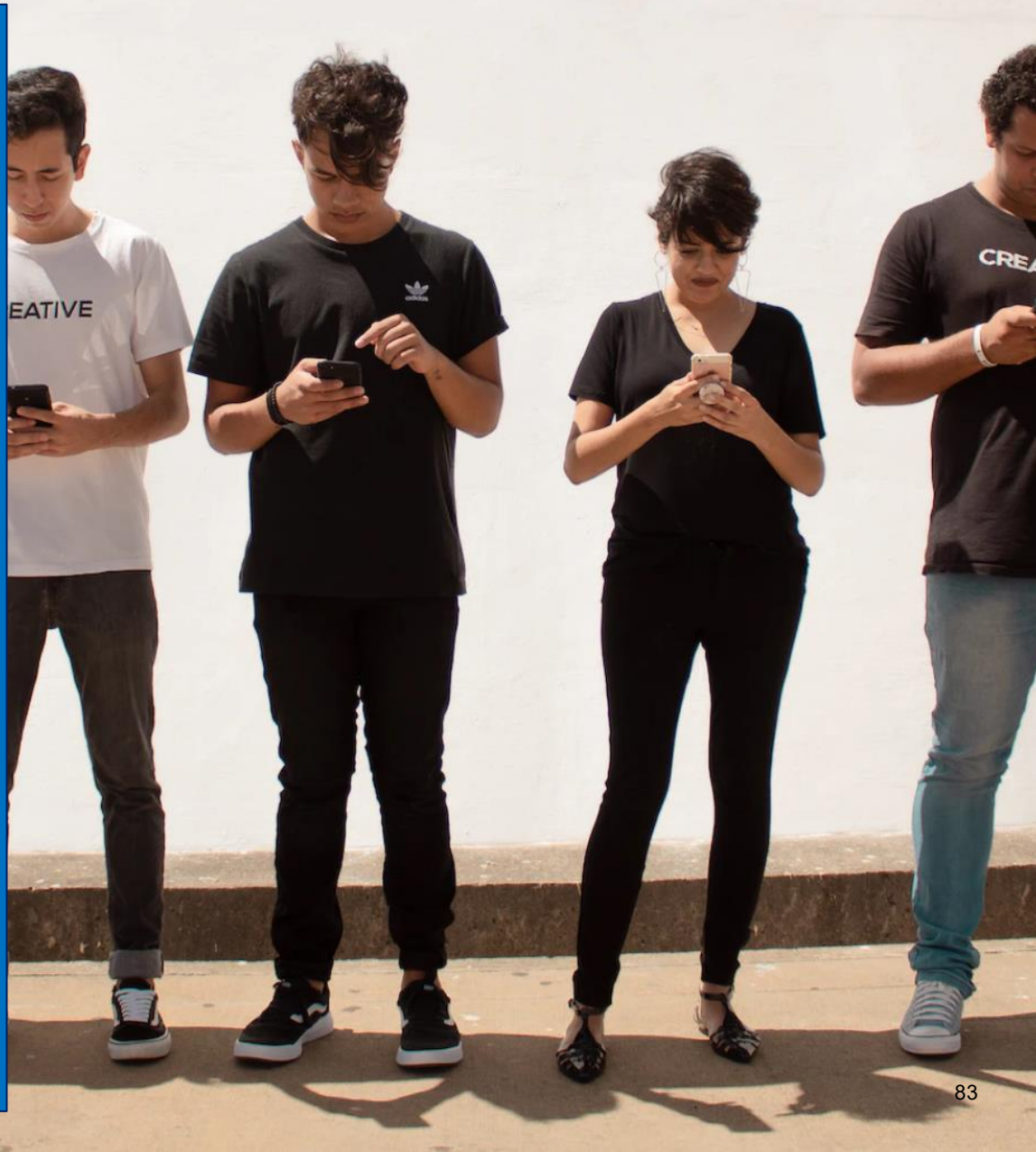
Baustelle Gehirn: Reifung und Umstrukturierung

Unterschiedlich schnelle Entwicklung der Hirnareale

- Präfrontaler Kortex (Vernunft) → kognitive Funktion (reift später)
- Limbisches System (Gefühl, Triebe) → u.a. Belohnungssystem (reift früher)

Folgen: höhere Risikobereitschaft: vor allem in Peer-Group, Experimentieren, Impulsivität: vor allem bei Stress, unpassende Kommentare, erschwerte Aufmerksamkeitssteuerung, Vergesslichkeit, unsinnige Handlungen

Wie spreche ich mit Jugendlichen?



Wie spreche ich mit Jugendlichen?

Keine Vorwürfe:

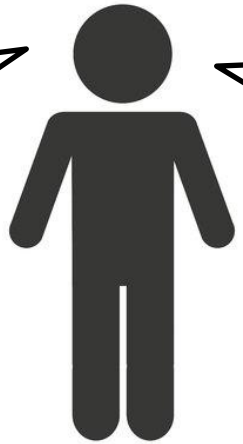
«Jetzt reiss dich doch mal zusammen.»

Probleme nicht herunterspielen:

«Das ist doch nicht so schlimm.»

Keine Diagnosen:

«Du bist doch einfach so und so…»

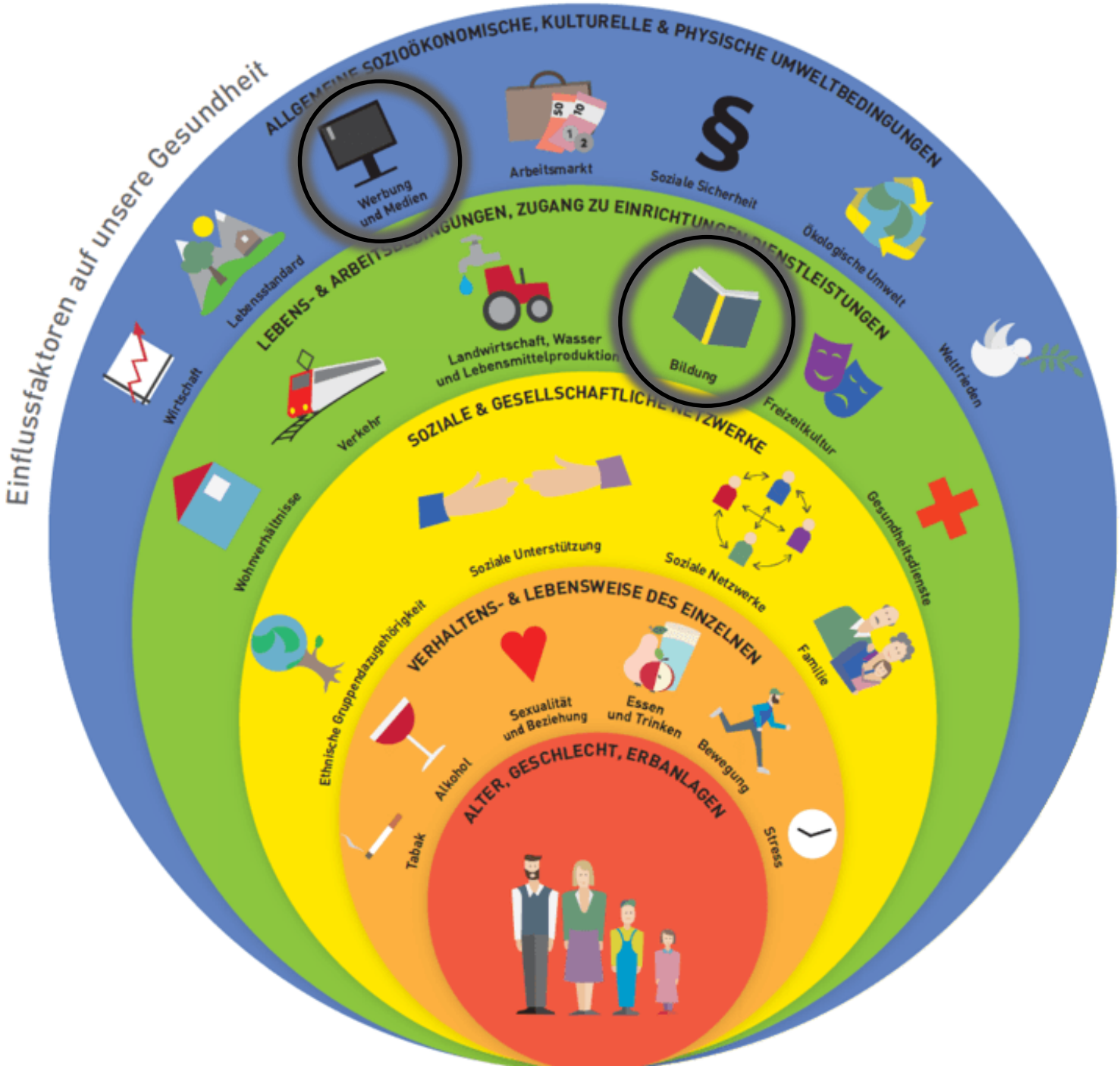


Keine vorschnellen Tipps:

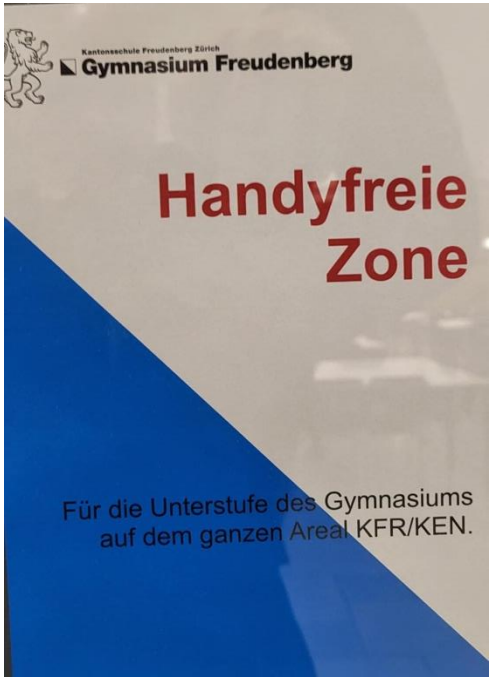
«Mach doch einfach das und das…»

Quelle: https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/jugend-im-stress-kinder-in-der-krise-eltern-im-ungewissen

WIE KANN ICH DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT MEINES KINDES STÄRKEN?


Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit
ALLGEMEINE SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELTBEDINGUNGEN
Werbung und Medien
Arbeitsmarkt
Soziale Sicherheit
Ökologische Umwelt
Lebensstandard
Wirtschaft
LEBENS- & ARBEITSBEDINGUNGEN, ZUGANG ZU EINRICHTUNGEN UND DIENSTLEISTUNGEN
Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelproduktion
Bildung
Weltfrieden
Verkehr
Freizeitkultur
SOZIALE & GESELLSCHAFTLICHE NETZWERKE
Wohnverhältnisse
Gesundheitsdienste
Soziale Unterstützung
Soziale Netzwerke
Ethnische Gruppenzugehörigkeit
VERHALTENS- & LEBENSWEISE DES EINZELNEN
Familie
Sexualität und Beziehung
Essen und Trinken
Alkohol
Bewegung
ALTER, GESCHLECHT, ERBANLAGEN
Tabak
Stress

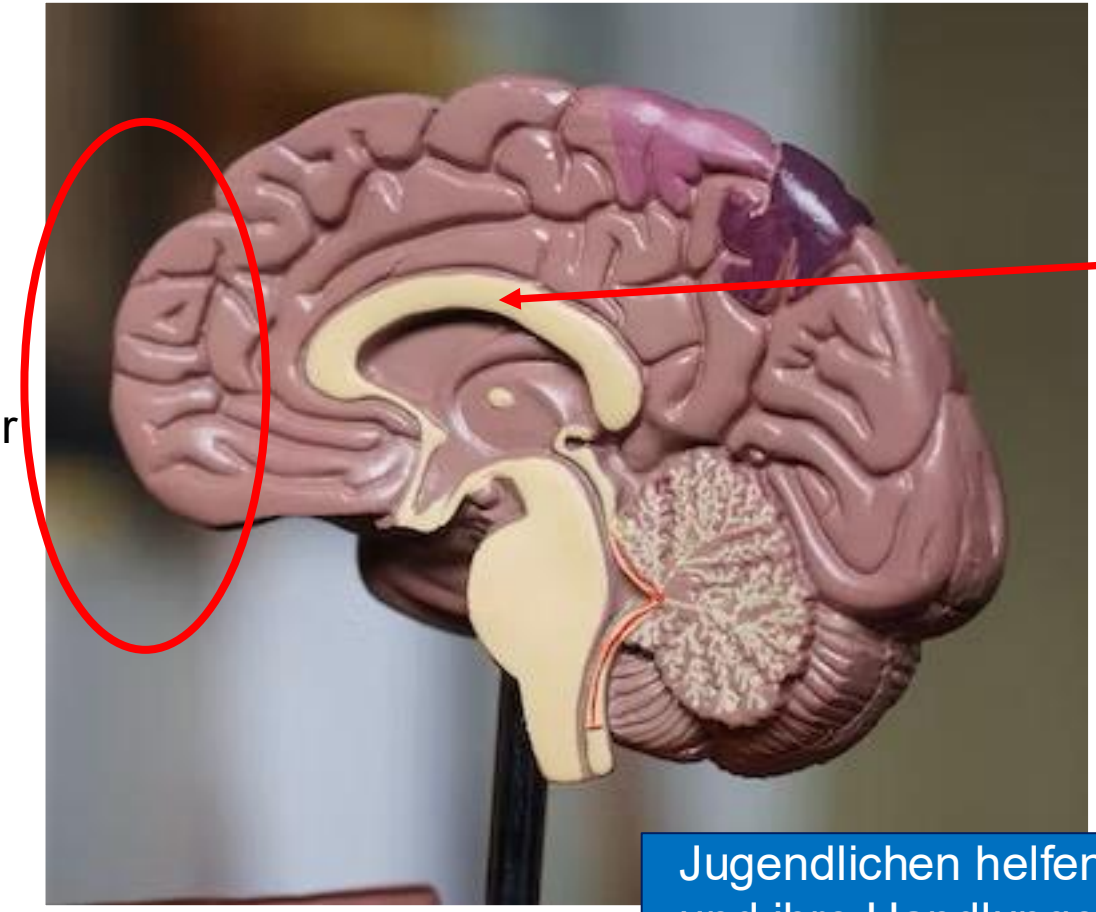
Kantonsschule
Freudenberg Zürich
Was tun bei Problemen,
Krisen und Konflikten?
Psychologische Beratung an der Kantons-
schule Freudenberg
anonym – freiwillig – kostenlos
Dienstag und Donnerstag 12.30 – 14.00 Uhr
im Pavillon P2 (Eingang Mediothek)
Melanie Elmer
einfach vorbeikommen oder einen Termin
vereinbaren:
melanie.elmer@kfr.ch
078 974 40 24


Kantonsschule Freudenberg Zürich
Gymnasium Freudenberg
Handyfreie
Zone
Für die Unterstufe des Gymnasiums
auf dem ganzen Areal KFR/KEN.

momämpmal!
Kommission für Gesundheitsförderung
und Suchtprävention
Gesundheitsförderung
Kommission
Aktivitäten
Elternanlässe
Kontakt
STRESS?

Das Rauchen (auch von E-Zigaretten) ist in den
Schulgebäuden und mit Ausnahme der bezeichneten
Raucherzonen auf dem ganzen Areal der Schulanlage
Enge/Freudenberg nicht gestattet.
Raucherzone vor der Schülerlounge
Raucherzone bei den Findlingen unter der Rampe
Verstösse werden geahndet!
Schulleitungen KEN/KFR 2020

Biologische Veränderungen



Limbisches System

Präfrontaler Kortex

Jugendlichen helfen ihr Verhalten und ihre Handlungen einzuschätzen und besser zu steuern (z.B. Verhalten in sozialen Medien)

Aufgaben in der Pubertät

Grenzen & Regeln

Teenager	Eltern
• Freiraum zum Erproben • Grenzen	• Fordern aber nicht überfordernd • Konsequenzen bei Nichtbefolgen der Regeln vorher festlegen • Grenzüberschreitungen: Reagieren! • Eltern sind keine Kumpel

Beispiel Mediennutzung

Grenzen & Regeln

1. Gespräche über **Mediennutzung** und **Risiken**
2. Andere Aktivitäten als **Ausgleich**:
   Hobbies, Bewegung, offline Freunde treffen
3. **Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen** und **Konsequenzen** bei (Nicht-)Einhaltung der Regeln (z.B. Mediennutzungsvertrag)

(Quelle: www.jugendundmedien.ch)

www.jugendundmedien.ch

JUGEND UND MEDIEN
NATIONALE PLATTFORM ZUR FÖRDERUNG VON MEDIENKOMPETENZ

Empfehlungen | Themen

- Übersicht
- Empfehlungen 0-7 Jahre
- Empfehlungen 6-13 Jahre
- Empfehlungen 12-18 Jahre
- Empfehlungen Kinder mit Behinderung
- Empfehlungen in Leichter Sprache

Empfehlungen

Kinder kommen früh mit d Die
Neugier. Und bald stehen nei
Spiele-App ausprobieren? Schulkinder sammeln erste ei

Empfehlungen zu digitalen Medien in 15 Sprachen

Mediennutzungsvertrag

zwischen Mutter, Vater
und Nils

§1 Handy / Smartphone

Kosten und Guthaben

Die monatlichen Handyrechnungen von meinem Kind schauen wir uns gemeinsam an.

Einstellungen Kinder- und Jugendschutz

Gemeinsam mit meinem Kind prüfe ich, wie man das Handy altersgerecht einstellen kann (über Sicherheitseinstellungen am Gerät oder Installation einer App). Die Einstellungen werden regelmäßig in Rücksprache angepasst.

Handyfreie Orte

Ich überlege gemeinsam mit meinem Kind, in welchen Situationen die Handynutzung unhöflich ist. Zudem prüfe ich regelmäßig, ob ich mich selbst entsprechend verhalte.

Aufnahmen von anderen

Ich mache keine Fotos oder Filme von anderen und gebe sie auch nicht weiter, ohne die Abgebildeten vorher zu fragen.

Apps, Abos, Klingeltöne

Ich passe auf, wie viel Geld ich für App-Käufe, In-App-Käufe ... im Monat ausgebe. Ich klicke nicht auf Werbung in Apps. Wenn mir etwas seltsam vorkommt, spreche ich mit meinen Eltern.

Unbekannte Nummern

Auf Nachrichten oder Anrufe von unbekannten Nummern antworte ich nicht unüberlegt. Bin ich unsicher, frage ich meine Eltern.

Mobiles Internet

Ich schalte mein WLAN nur bei Bedarf ein. Über öffentliche WLANs verschicke ich keine persönlichen Inhalte. Mein Datenvolumen behalte ich im Blick.

Handyfreie Orte

An "handyfreien" Orten (Krankenhaus, Kirche, Kino, ...) nutze ich kein Handy oder schalte es aus. In der Schule halte ich mich an die Handyregeln der Schule.

Quelle:
www.jugendundmedien.ch

Verhalten Eltern

- Interesse zeigen: offene Fragen stellen, Rückfragen
- Wirklich Zuhören
- Ernst nehmen
- Perspektivenwechsel und Empathie
- Wertschätzung und Lob
- Liebevoller, aber konsequenter Erziehungsstil

Verhalten Eltern

- Teenager möchte Eltern, die Autorität und Vorbildcharakter haben (keine Kumpel)
- Auseinandersetzung/Streit hilft bei Weiterentwicklung
- Teenager wollen dazugehören, auch in der Familie
- Feste, verlässliche Beziehungen geben Sicherheit

- Auch Teenager brauchen Liebe und Nähe
- Eltern dürfen Fehler machen - zentral ist, einen möglichst guten Kontakt aufrechtzuerhalten
- Optimismus, engagierte Gelassenheit
- Erfolgserlebnisse ermöglichen und bewusst machen

Wichtige Schutz- und Risikofaktoren

Schutzfaktoren

- Stabile Bindungen
- Positives Klassenklima
- Bewegung & Partizipation

Risikofaktoren

- Leistungsdruck, Mobbing
- Familiäre Konflikte
- Digitale Überlastung
- Armut

Unterstützende Peer Beziehungen sind verbunden mit …

… höhere Widerstandsfähigkeit/Resilienz.

… geringere Angst und Depression

… bessere soziale Fähigkeiten.

… gesündere Verhaltensweisen & Gewohnheiten.

… bessere schulische Leistungen.

Lebenskompetent ist laut WHO, wer…

- sich selbst kennt und mag
- empathisch ist
- kritisch und kreativ denkt
- kommunizieren und Beziehungen herbeiführen kann
- durchdachte Entscheidungen trifft
- erfolgreich Probleme löst
- Gefühle und Stress bewältigen kann.

WHO, Core Life Skills (Lebenskompetenzen)

Lebenskompetenzen nach WHO

1 Selbstwahrnehmung

Bezieht sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen.

2 Empathie

Die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen.

3 Kreatives Denken

Ermöglicht es, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.

4 Kritisches Denken

Die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.

5 Entscheidungen treffen

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.

6 Problemlösungsfähigkeiten

Dient dazu, Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.

7 Effektive Kommunikationsfähigkeiten

Tragen dazu bei, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.

8 Interpersonale Beziehungsfähigkeiten

Befähigen dazu, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.

9 Gefühlsbewältigung

Die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.

10 Stressbewältigung

Die Fähigkeit, Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und stressreduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

Quellen: http://praevention-in-der-schule-bw.de, https://www.leitbegriffe.bzga.de/in-der-schule-bw.de, https://www.leitbegriffe.bzga.de/

Stressampel

Ich gerate in Stress, wenn	Stressoren (Äussere Faktoren)	• Leistungsanforderungen • Zuviel Arbeit • Soziale Konflikte • Zeitdruck • Störungen
Ich setze mich selbst unter Stress, indem	Persönliche Stressverstärker (Motive, Einstellungen)	• Ungeduld • Perfektionismus • Kontrollambitionen • Einzelkämpfertum • Selbstüberforderung
Wenn ich im Stress bin, dann	**Stressreaktion**	• **körperlich** • **emotional** • **mental** • **verhaltensbezogen**

langfristig
Erschöpfung / Krankheit

Selbstwirksamkeitserwartung
Die Wichtigkeit sich etwas zuzutrauen

Wenn ich mir zutraue, eine Handlung erfolgreich durchzuführen/ein Ziel zu erreichen/etwas zu bewältigen, dann habe ich eine grössere Wahrscheinlichkeit, es tatsächlich zu erreichen.

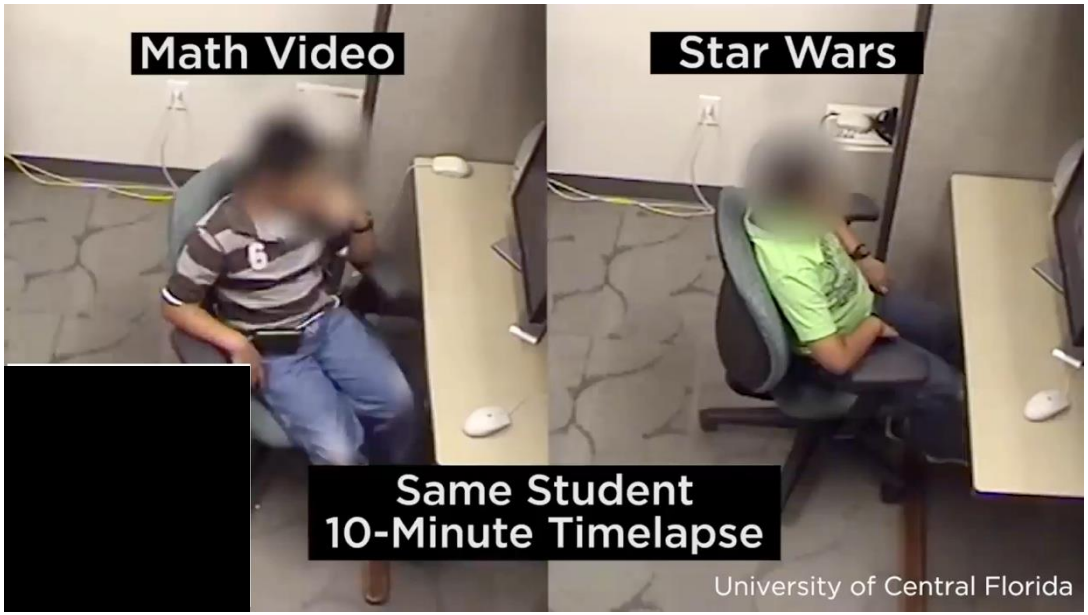
Warum?
Ich starte eher, bleibe auch bei Schwierigkeiten eher dran und halte länger durch – was sich meistens auszahlt.

Quellen von Selbstwirksamkeit

- Eigene Erfolgserlebnisse
- Ähnliche Andere beobachten, die es schaffen

Bild: https://zeitzuleben.de/erfolgserlebnis-2024/

ADHD


Math Video
Star Wars
Same Student
10-Minute Timelapse
University of Central Florida

MÖGLICHKEITEN DER EINFLUSSNAHME

Einfluss-Kreise der Wirksamkeit

Was in den verschiedenen Bereichen Ihres Arbeits- und Privatlebens…

→ **können Sie völlig selbst bestimmen?**

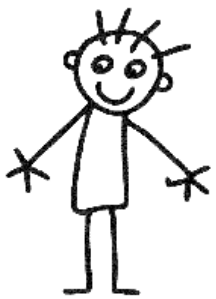
→ **Was können Sie zwar beeinflussen, aber nicht selbst bestimmen?**

→ **Was können Sie weder beeinflussen noch bestimmen (auch wenn es sie beeinträchtigt)?**

Ans Ziel unserer Wünsche gelangen
Auslöse-Reiz «Wenn – Dann – Pläne»

Ziel

„Ich will mich nicht ablenken lassen. “



Ziel + Wenn-Dann-Plan

„Ich will mich nicht ablenken lassen. “

„Immer wenn jemand anderes etwas sagt, dann konzentriere ich mich wieder auf meine Aufgabe “

»Wenn – Dann – Pläne» helfen bei Veränderungen des Verhaltens

(Gollwitzer, 1999; Wieber, Thürmer & Gollwitzer, 2015; Gawrilow, 2007)

http://woopmylife.org/home-de/

Werkzeugkasten für Jugendliche

Inhalt

- Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit (S. 4)
- Stressknacker (S. 6)
- Fünf Schritte zur Verringerung von Stress (S. 8)
- Liebeskummer (S. 9)
- Liebe sollte nicht wehtun (S. 10)
- Mit Tod und Verlust umgehen (S. 12)
- Mit Trennung und Scheidung umgehen (S. 14)
- Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche (S. 16)
- Sucht und Abhängigkeit (S. 18)
- Anderen helfen (S. 20)
- Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen (S. 21)
- Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem (S. 22)
- Nützliche Webseiten (S. 23)

Neuauflage mit Postern und Visitenkarten sowie Übersetzung in zahlreichen Sprachen

bestellbar über
www.takecare.ch

sowie
«Take Care in der Schule»

Gratisdownload aller Materialien: www.takecare.ch

Unter Beteiligung von:

kinderärzte.schweiz
pädiatrie schweiz
PSY&ASd SGKJPP SSPPEA SSPPIA

Finanziert von:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Förderprogramm Interprofessionalität

Unterstützt durch:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit

1 Jugendliche haben keine psychischen Probleme.	**Fakt:** Weltweit leiden 10 bis 20 % der Kinder und Jugendlichen an psychischen Störungen. Diese psychischen Probleme können ihnen die Schule, Freundschaften und die Beziehungen zur Familie erschweren.
2 Wenn jemand einmal ein psychisches Problem hatte, wird er bzw. sie für immer krank sein.	**Fakt:** Es gibt verschiedene Arten von psychischen Problemen und die meisten kann man behandeln. Die meisten Menschen fühlen sich besser, nachdem sie Hilfe, vor allem Psychotherapie, aber manchmal auch Medikamente bekommen haben.
3 Psychische Störungen und Suchterkrankungen haben nur Leute, die willensschwach sind.	**Fakt:** Es gibt viele Ursachen für psychische Probleme und Abhängigkeiten. Viele dieser Gründe können wir nicht kontrollieren: Zum Beispiel unsere Familiengeschichte oder belastende Lebensereignisse.
4 Über Suizid zu sprechen, führt dazu, dass jemand sich umbringt.	**Fakt:** Über Suizid zu sprechen, führt nicht zu einem Suizidversuch. Im Gegenteil, die meisten Menschen mit suizidalen Gedanken empfinden es als erleichternd, über ihre Gefühle und suizidalen Gedanken zu sprechen.
5 Jugendliche benutzen psychische Probleme als Ausrede, wenn sie eigentlich faul sind.	**Fakt:** Menschen wollen keine psychischen Probleme haben – das suchen sie sich nicht aus. Jugendliche mit psychischen Problemen wirken vielleicht müde oder uninteressiert – oft, weil sie mit der Situation überfordert sind oder einen grossen emotionalen Schmerz fühlen.
6 Menschen, die sich selber verletzen, z. B. sich schneiden oder ritzen, tun es nur, um Aufmerksamkeit zu bekommen.	**Fakt:** Selbstverletzung wird häufig gebraucht, um Spannung abzubauen oder als Hilferuf. Sie lässt sich oft auf eine länger andauernde seelische Belastung zurückführen.
7 Wer will, kann jederzeit damit aufhören, Suchtmittel zu konsumieren.	**Fakt:** Wer Suchtmittel konsumiert, erlebt Entzugserscheinungen, wenn er bzw. sie damit aufhört. Das heisst, man fühlt sich sehr krank. Wenn jemand noch zusätzlich Freunde oder Familie hat, die Suchtmittel konsumieren, dann wird Aufhören richtig schwierig. Ein Ausstieg gelingt oft nur mit Hilfe von aussen.
8 Suchtmittel helfen dabei, mit Stress und Problemen umzugehen.	**Fakt:** Durch Drogen oder Alkohol vergessen Menschen vielleicht für eine Weile ihre Probleme. Diese sind aber spätestens dann wieder da, wenn die Wirkung der Suchtmittel nachlässt. Drogen und Alkohol zu konsumieren, löst also keine Probleme.
9 Menschen mit psychischen Problemen sind gefährlich und können jederzeit ausflippen.	**Fakt:** Die meisten Menschen mit psychischen Problemen sind nicht gefährlich oder gewalttätig. Leider hält dieser Mythos Menschen davon ab, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Sie zögern, weil sie sich darüber Sorgen machen, was andere von ihnen denken könnten.
10 Menschen, die an Depressionen leiden, sehen immer traurig aus.	**Fakt:** Traurigkeit ist nur eines der Gefühle, die mit Depressionen zusammenhängen. Andere Anzeichen einer Depression sind Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und der Verlust von Freude an Dingen, die man früher gerne getan oder genossen hat.
11 Nur gestörte oder verrückte Leute, in der Umgangssprache oft «Psychos» genannt, gehen zur Therapie.	**Fakt:** Wörter können sehr verletzend sein. Menschen aller Altersklassen gehen zu Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die Unterstützung anbieten und ihnen helfen, mit stressigen Lebenssituationen umzugehen. Hilfe in schwierigen Situationen anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke.
12 Von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten kriegt man nur Ratschläge, die man schon kennt.	**Fakt:** Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind speziell dazu ausgebildet, Menschen zu unterstützen. Sie helfen Menschen, sich selbst besser zu verstehen und mit ihrer Lebenssituation klarzukommen.
13 Beratungen und Psychotherapien sind sehr teuer.	**Fakt:** In der Schweiz gibt es verschiedene kostenlose Angebote wie z. B. die Jugendberatung. Es gibt die Möglichkeit, dass die Therapie von der Krankenkasse bezahlt wird. Informationen findest du zum Beispiel hier: **www.wie-gehts-dir.ch/de/adressen-und-angebote/ich-suche-unterstuetzung** oder auf der Webseite deiner Krankenkasse.

Stressknacker

Verwende eine oder mehrere dieser Aktivitäten das nächste Mal, wenn du dich gestresst fühlst oder entspannen willst. Jede Aktivität dauert zwischen 10 und 30 Minuten.

Sport

Mache drei- bis fünfmal in der Woche 30 Minuten Sport. Du kannst spazieren, laufen, schwimmen, tanzen, Velo fahren, einen Mannschaftssport spielen oder irgendeine andere Aktivität machen, die deinen Körper in Bewegung bringt. Sport ist eine tolle Methode, zusätzliche Energie zu erzeugen und fit zu bleiben.

Gesunde Ernährung

Iss etwas Gesundes, z. B. Vollkornbrot, Obst, Gemüse, und trink viel Wasser. Nimm wahr, wie viel und was du isst, wenn du sehr gestresst bist. Versuch, nicht zu viel oder zu wenig zu essen. Frühstücke jeden Tag. Wenn du kannst, nimm etwas Gesundes fürs Mittagessen und für Pausen mit. Verzichte auf Fastfood, Softdrinks und gesüssten Fruchtsaft.

Tief atmen

1. Finde einen ruhigen und bequemen Platz, wo du sitzen oder dich hinlegen kannst.
2. Schliess die Augen oder sieh auf eine bestimmte Stelle an der Wand.
3. Versuche, deinen Kopf von Gedanken frei zu machen. Das gelingt oft einfacher, wenn man sich auf ein bestimmtes Wort wie «atmen» oder «entspannen» konzentriert. Sollten die Gedanken wiederkommen, lass sie wie Wolken am Himmel weiterziehen.
4. Atme langsam durch die Nase ein, bis deine Brust ausgedehnt ist. Atme langsam tief durch den Mund aus, so dass deine Brust sich senkt. Konzentriere dich nur auf deinen Atem.
5. Wiederhole dieses tiefe Atmen 10- bis 20-mal, bis du dich entspannt fühlst. (Sei nicht überrascht, falls du einschläfst.)

Vorstellung von Entspannung

1. Finde einen ruhigen Platz und mach es dir bequem.
2. Schliess die Augen und stell dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und entspannt fühlst. Stell dir vor, wie du dich an dem Ort fühlst und was du hörst, siehst und riechst. Oder stell dir vor, dass der Stress langsam aus deinem Körper fliesst.
3. Bleib mit der Aufmerksamkeit bei diesen Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen. Atme ruhig, bis du so weit bist, wieder aufzustehen.

Gib deinen Gefühlen Raum

Schreib Tagebuch. Oder mach Musik oder Kunst, schreib Geschichten oder Gedichte, koche, lache oder engagiere dich in einem Verein. Sprich mit jemandem, dem du vertraust, über deine Gefühle.

Entspann deine Muskeln

1. Finde einen ruhigen Platz, wo du dich hinlegen und es dir bequem machen kannst.
2. Schliess die Augen. Entspann deinen ganzen Körper. Stell dir vor, dass deine Muskeln ganz schlaff sind.
3. Spann die Muskeln in deinen Füssen an, während du deinen übrigen Körper weiter entspannst. Halte das für fünf Sekunden und lass dann die Spannung wieder los und versuche danach bewusst den Unterschied von Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Dann mach weiter, indem du einzeln andere Muskelgruppen anspannst und nach fünf Sekunden wieder löst: Unterschenkel, Oberschenkel, Bauch, Brust, Arme, Hände, Gesicht, bis du deinen ganzen Körper einmal angespannt hast.
4. Spanne alle Muskeln in deinem Körper fünf Sekunden lang an, dann lass alle Spannung los.
5. Entspann dich, atme langsam und tief. Stell dir vor, wie dein ganzer Körper weich wird.
6. Wenn du so weit bist, steh ganz langsam auf.

Nimm bewusst wahr

Hör Musik, die du geniesst. Dusche oder nimm ein Bad. Geh nach draussen zum Joggen oder geh spazieren. Konzentrier dich auf das, was du in dem Moment siehst, hörst und fühlst.

Fünf Schritte zur Verringerung von Stress

1. Schreib die Gedanken auf, die du hast, wenn du gestresst oder aufgeregt bist.

2. Lies, was du geschrieben hast. Sind deine Gedanken kritisch gegenüber dir selbst oder anderen? Kreise verurteilende oder einseitige Wörter wie *schlecht, gut, nie* und *immer* ein. Diese Wörter zeigen nur eine Seite deiner Situation.

3. Schreib Erklärungen für die stressige Situation auf. Oft gibt es viele Gründe dafür, dass etwas passiert.

4. Denk darüber nach, was du an den stressigen Situationen ändern kannst. Überlege dir, was du anders machen könntest oder wer dich dabei unterstützen kann.

   Meinem Freund einen Fehler verzeihen.

   Meine Lehrperson um Unterstützung bitten.

   Meinen Eltern sagen, wie ich mich fühle.

5. Deine Wut oder Sorgen haben einen Einfluss darauf, wie du dich fühlst und wie du handelst. Sogar deine Gesundheit kann davon beeinflusst werden. Deshalb ist es wichtig, auf deine Gefühle zu achten und deinen Stress zu reduzieren. Auf **www.stressnostress.ch** findest du vertiefte Infos zu Themen wie Stress, Umgang damit und Stressabbau.

Liebe sollte nicht wehtun

Mit jemandem in einer Liebesbeziehung zu sein, kann toll und aufregend sein. Leider kommt es vor, dass wir von Menschen, die wir lieben, verletzt werden. Gewalt in einer Beziehung zu erkennen, kann schwierig sein. Gewalt hat viele Gesichter – nicht immer bedeutet sie, dass wir körperlich verletzt werden.

Prüfe, ob du in einer ungesunden Beziehung bist:

- Hast du Angst vor deinem Freund oder deiner Freundin oder davor, was er oder sie tun wird, wenn du die Beziehung beendest? Ja Nein
- Beschimpft dein Freund oder deine Freundin dich, stellt dich als dumm hin oder sagt dir, dass du nichts richtig machst? Ja Nein
- Ist dein Freund oder deine Freundin extrem eifersüchtig? Ja Nein
- Versucht dein Freund oder deine Freundin dich darin einzuschränken, wohin du gehst oder mit wem du sprichst? Ja Nein
- Fühlst du dich wegen deines Freundes oder deiner Freundin von Kollegen und Familie isoliert? Ja Nein
- Fühlst du dich von deinem Freund oder deiner Freundin bedroht, wenn du zu Berührungen oder Sex Nein sagst? Ja Nein
- Hat dein Freund oder deine Freundin dich jemals geschubst, getreten oder absichtlich körperlich verletzt? Ja Nein
- Hat dein Freund oder deine Freundin dir jemals für sein bzw. ihr gewalttätiges Handeln die Schuld gegeben? Ja Nein
- Ist dein Freund oder deine Freundin manchmal wirklich nett und zu anderen Zeiten wirklich gemein, als ob er bzw. sie zwei verschiedene Persönlichkeiten hätte? Ja Nein
- Verspricht dein Freund oder deine Freundin oft, sich zu ändern und dir nie wieder wehzutun? Ja Nein

Falls du auf eine dieser Fragen mit **Ja** geantwortet hast, führst du gerade keine gesunde Beziehung. Es ist sehr wichtig, dass du geschützt wirst und dir Hilfe suchst.

Wo du Hilfe finden kannst:

- Informiere dich über Gewalt in Beziehungen oder beim Dating. Suche die Informationen im Internet. Hilfreiche Informationen findest du zum Beispiel auf **www.147.ch**, **www.feel-ok.ch** oder **www.rataufdraht.at** mit dem Suchbegriff Gewalt.
- Sprich mit einer dir vertrauten Person, sei es eine Lehrperson, eine Ärztin oder ein Arzt, eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut, mit deiner Familie oder anderen Erwachsenen, denen du vertraust. Je weniger isoliert du bist, desto weniger Gelegenheit hat dein Freund oder deine Freundin, dir wehzutun. Es gibt auch Angebote, wo du dich melden kannst. Unter der **Telefonnummer 147** zum Beispiel kannst du anonym mit Menschen sprechen, die versuchen werden, dir zu helfen. Oder du kannst auf **www.147.ch** mit Jugendlichen sprechen, welche ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du.
- Suche professionelle Hilfe. Auf der Webseite der Opferhilfe **www.opferhilfe-schweiz.ch** findest du viele Adressen. Sie alle versuchen, dich zu unterstützen.

Du verdienst gesunde Beziehungen!

Mit Tod und Verlust umgehen

Deine Gefühle sind einzigartig. Wir alle gehen anders mit Tod und Verlust um. Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle oder Reaktionen, wie man mit etwas umgeht, das so weh tut. Manchmal kann auch der Umzug einer Freundin oder eines Freundes eine ähnliche Trauer auslösen wie der Tod eines dir nahestehenden Menschen oder Tieres. Vertraue darauf, dass deine schmerzhaften Gefühle und Gedanken nicht immer so bleiben werden und dass deine Gefühle sich mit der Zeit ändern werden.

Nach einem Verlust können folgende Reaktionen auftreten:

riskantes Verhalten
Gedanken an den eigenen Tod
Angst
Leugnung
Müdigkeit
Wut
Schuldgefühle
Veränderungen beim Essen oder Schlafen
Konzentrationsprobleme
Sorgen
Groll
Bauch- oder Kopfschmerzen
Gefühle von Alleinsein
ein Gefühl von Ungerechtigkeit
Lähmung
Verwirrung
Gefühle der Überwältigung
Traurigkeit
Erleichterung

Sei geduldig mit dir selbst, während du mit dem Verlust umgehst. Vielleicht wird es Tage geben, an denen du viel an die Person denkst, und andere, an denen du nicht so viel oder gar nicht daran denkst. Probiere die folgenden Ideen aus – sie können dich dabei unterstützen, dich um dich selbst zu kümmern.

- **Mach das, was dir guttut.** Es ist wichtig, dass du Sorge zu dir trägst – iss gesund und schlaf genug.
- **Bleib in Kontakt mit deinen Freunden.** Sobald du bereit dazu bist, erzähl ihnen, wie es dir geht.
- **Sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust.** Das kann ein Familienmitglied, eine Lehrperson, eine Beraterin oder ein Berater, ein Coach, eine Freundin oder ein Freund der Familie, eine Ärztin oder ein Arzt oder auch eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut sein.
- **Wenn du Fragen hast, über das, was passiert ist, frage nach.** Sag den Leuten, dass du ehrliche Antworten willst.
- **Tu etwas Aktives** wie Sport, oder drück dich durch Schreiben oder Kunst und Musik aus.
- **Wenn du im Falle eines Todes zu der Beerdigung gehen wirst,** darfst du fragen, wie das abläuft, und mitentscheiden, was für dich dabei wichtig ist.
- **Erinnere dich an das, was du mit der Person erlebt hast.** Es ist aber auch in Ordnung, wenn du dich im Moment nicht erinnern willst.
- **Behalte bestimmte Gegenstände, die dich an den Menschen erinnern.**
- **Mach etwas Ehrenamtliches,** d. h. engagiere dich z. B. für Menschen oder Tiere, die Hilfe brauchen. Anderen zu helfen, kann dir Selbstvertrauen geben und deine Energie auf eine gute Sache lenken.

Mit Trennung und Scheidung umgehen

Eine Trennung oder Scheidung der Eltern verändert meist vieles. Es kann schwierig sein, damit umzugehen. Vielleicht empfindest du Wut, Traurigkeit, Verwirrung, Schuldgefühle, aber möglicherweise auch Erleichterung. Es ist normal, dass diese Situation dich aufwühlt. Es wird vorübergehen. Deine Eltern bleiben deine Eltern, auch wenn sie sich trennen.

Hier sind ein paar Punkte, die dir in diesem Moment helfen können:

Es ist NICHT deine Schuld

Eltern trennen sich, weil sie nicht mehr zusammen sein wollen oder weil sie sich nicht mehr verstehen. Du bist nicht dafür verantwortlich, wie deine Eltern mit ihrer Beziehung umgehen.

Drück deine Gefühle aus

Sprich mit einem Freund oder einer Freundin, einer erwachsenen Person, der du vertraust, oder deinen Eltern darüber, wie du dich fühlst. Es ist normal, in dieser Zeit viele starke Gefühle zu haben. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Gefühle. Darüber mit jemandem zu reden, wird dir guttun. Auch Gespräche mit einem anonymen Gegenüber können helfen.

Melde dich unter der Telefonnummer 147 oder über die Homepage www.147.ch.

Respektvoller Umgang

Bitte deine Eltern, sich gegenseitig mit Respekt zu behandeln, wenn du dabei bist. Sage ihnen, dass du bei ihren Streitigkeiten nicht eine Seite wählen wirst und dass du auch nicht eine Vermittlerrolle einnehmen willst. Du hast ein Recht darauf, beide Eltern zu lieben und dass beide Eltern zu deinem Leben gehören.

Sorge für dich selbst

Du kannst auf unterschiedliche Art und Weise deinen Kummer verringern, z. B. mit einer Freundin oder einem Freund sprechen, Sport machen, genug schlafen und Tagebuch schreiben. Wenn es für dich schwierig ist, mit den Veränderungen umzugehen, bitte um Hilfe.

Achte auf Positives

Du wirst vielleicht überrascht sein von den guten Sachen, die nach der Trennung oder Scheidung deiner Eltern passieren. Deine Eltern sind vielleicht glücklicher. Du wirst vielleicht reifer, weil du diese schwierige Erfahrung gemacht hast. Deine innere Stärke wird dir helfen, durch dein Leben hindurch mit Veränderungen umzugehen.

Organisiere dich

Wenn du abwechselnd bei den Eltern lebst, mach eine Liste von Sachen, die du jedes Mal mitnehmen musst. Hab zwei Kämme und Zahnbürsten, damit du sie an beiden Orten hast, oder achte darauf, sie mitzunehmen. Gestalte deinen Raum schön und so, dass du dich dort wohlfühlst. Wenn du gerne einen anderen Zeitplan für Besuche möchtest, sag es deinen Eltern.

Bleib in Kontakt

Es ist normal, einen Elternteil zu vermissen, den du nicht mehr so oft siehst. Versuche, dich regelmässig mit ihnen auszutauschen, indem du ihnen eine Nachricht schickst, anrufst oder einen Brief schreibst. Wenn er oder sie nicht in Kontakt mit dir bleibt, denk daran, dass es nicht deine Schuld ist.

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche

Bist du zu viel online und vernachlässigst dadurch andere wichtige Dinge? Der Kurztest kann dir helfen zu erkennen, ob ein Risiko besteht. Kreuze die entsprechenden Felder an.

Selbsttest Onlinesucht	trifft **nicht** zu	trifft **kaum** zu	trifft **eher** zu	trifft **genau** zu
1. Wichtige Menschen in meinem Umfeld beschweren sich, dass ich zu viel Zeit am Handy oder am Computer usw. verbringe.				
2. Wenn ich nicht online sein kann, denke ich oft daran, was gerade online auf Social Media oder in Games läuft.				
3. Wegen meiner Handy- und Computernutzung unternehme ich weniger mit Freunden, Kollegen und Familie als auch schon.				
4. Ich verbringe oft und zunehmend mehr Zeit online, am Handy oder mit anderen Geräten, als ich eigentlich will.				
5. Meine Leistungen in der Schule oder im Beruf leiden unter meiner Handy- und Computernutzung.				
6. Wenn es mir nicht gut geht, mache ich etwas online, um mich abzulenken und mich besser zu fühlen.				
7. Ich vernachlässige frühere Hobbys, Sport und Ausgang, um mehr Zeit online sein zu können.				
8. Wenn ich längere Zeit nicht online sein kann, werde ich unruhig und nervös.				
9. Ich habe schon mehrmals vergeblich versucht, weniger Zeit online zu verbringen.				
Multiplizieren mit dem Faktor	x 1	x 2	x 3	x 4
Total Punkte				

Selbsttest und Tipps, Quelle: Franz Eidenbenz
Interessante Inhalte dazu findest du auf dieser Gesundheitsplattform für Jugendliche: **www.feel-ok.ch**

Auswertung

Bis 21 Punkte	Aufgrund deiner Antworten scheinst du keine grösseren Probleme mit dem Internetkonsum zu haben. Versuche weiterhin das Internet kontrolliert und genussvoll zu nutzen.
Zwischen 22 und 26 Punkte	Dein Internet- und Handykonsum zeigt eine klare Gefährdung in Richtung Sucht. Versuche, den Konsum besser zu kontrollieren, Aufgaben im Leben ernst zu nehmen und Freundschaften zu pflegen.
Ab 27 Punkte	Aufgrund des Tests zeigt sich ein klares Suchtrisiko. Du solltest etwas verändern, damit in Zukunft der Schwerpunkt deines Lebens wieder vermehrt in der Realität stattfindet. Unterstützung findest du bei Jugend- und Suchtberatungsstellen.

Tipps gegen Handy- und Onlinesucht

Ziel ist es, selber zu steuern, wann, wozu, wie oft das Handy und andere internettaugliche Geräte genutzt werden. Am besten ist es, selber zu erkennen, welche Anwendungen sinnvoll, hilfreich und welche zeitverschwendend, nutzlos und gefährlich sind.

Und was kannst du tun?

- **Handy neu organisieren:** Sinnvolle und nützliche Apps gut zugänglich, gefährliche und nutzlose löschen oder schwer zugänglich machen.
- **Ablenkungen durch das Handy vermeiden:** Benachrichtigungen, Push-Meldungen, Signal- und Klingeltöne abschalten.
- **Realen Kontakten den Vorrang geben:** Im Kontakt mit Freunden und Familie ist das Gerät tabu. Ausgenommen es geht um gemeinsame Fotos oder einen Inhalt, der für das Gespräch wichtig ist.
- **Auslöser wie Langeweile, Unsicherheit oder Stress erkennen. Alternativen finden:** Etwas unternehmen, Langeweile aushalten, entspannen, tief atmen, sich spüren, Hände beschäftigen, Zeit geniessen.
- **Armbanduhr und Wecker nutzen:** Ziel dabei ist es, nicht immer wieder und nicht als erstes am Morgen auf das Handy zu schauen.
- **Genug schlafen:** Abends 30 Minuten vor dem Zubettgehen das Handy und weitere Bildschirme abschalten oder auf Flug- und Nachtmodus einstellen. Das sorgt für einen guten und längeren Schlaf.

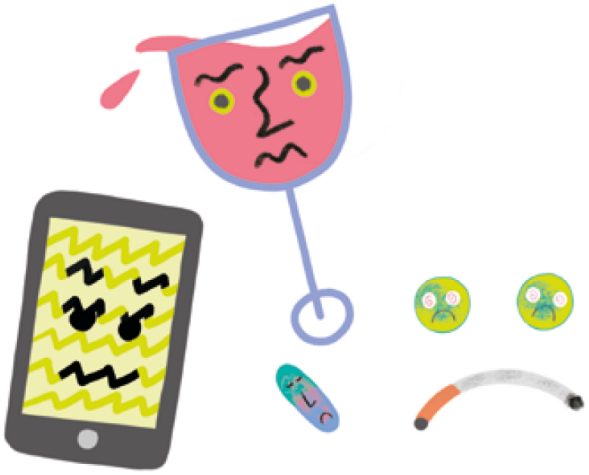
Sucht und Abhängigkeit

Hör auf, bevor du anfängst!
Sucht hat viele Facetten: Zigaretten, Cannabis, MDMA, Alkohol oder harte Drogen etc. Doch warum konsumieren Jugendliche Suchtmittel?

- um wie andere zu sein
- um ihren Problemen zu entkommen
- um cool oder älter zu wirken
- um zu rebellieren
- um zu experimentieren

Suchtmittel bergen viele Risiken – sie machen abhängig und haben einen negativen Einfluss auf deine Gesundheit. Rauchen schadet deiner Lunge und kann Krebs verursachen, Cannabis betäubt dich und macht dich unzuverlässig, zu viel Zeit im Internet kann einsam machen. Bei harten Drogen verlierst du die Kontrolle über dein Leben.

Informiere dich über Suchtmittel und ihre Nebenwirkungen.
Einen tollen Überblick gibt dir die Seite **www.feel-ok.ch**. Dort kannst du dich über diverse Süchte informieren und Tests machen. Du findest dort auch zu jedem Suchtmittel Hilfsangebote. Es wird aufgeführt, welche Anlaufstellen es gibt.



Viele Jugendliche konsumieren dann Suchtmittel, wenn sie sich nicht gut fühlen. Was könntest du stattdessen tun?

1. Freunde finden, die dir gut tun.
2. Dich an gesunde Aktivitäten erinnern, die dir guttun und Spass machen.
3. Spazieren gehen, Tagebuch schreiben.
4. Mit einem Freund oder einer Freundin oder einer erwachsenen Vertrauensperson sprechen, wenn du dich wütend, besorgt, traurig oder gelangweilt fühlst.
5. Mit etwas experimentieren, das dich auf eine positive Art herausfordert. Daran denken, gut auf deine Sicherheit zu achten.

Erinnere dich ...
Drogen helfen dir vielleicht, dich für eine kurze Zeit besser zu fühlen, aber sie lösen keine Probleme. Drogen machen süchtig, und du kannst leicht von ihnen abhängig werden.

Informationen zu den Themen Suchtmittel und Konsum: **www.rauschzeit.ch**
Anonyme und kostenlose Beratung per Mail, Chat und Foren: **www.safezone.ch**

Anderen helfen

Wir alle begegnen Problemen, bei denen es uns schwerfällt, mit ihnen umzugehen. Durch diese Probleme können wir uns traurig, wütend, ängstlich, hoffnungslos oder wertlos fühlen. Falls du Freunde hast, die sich so fühlen, unterstütze sie und lass sie wissen, dass es Leute gibt, die helfen wollen und können.

Hör zu

Hör zu, wie deine Freundin oder dein Freund sich fühlt, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.

Hol Hilfe

Ermutige deine Freundin oder deinen Freund, mit einer erwachsenen Person, der sie bzw. er vertraut, zu sprechen.

- Mache eine Liste von Leuten, an die sich deine Freundin oder dein Freund wenden kann, um Unterstützung zu erhalten.
- Biete deiner Freundin, deinem Freund an, mit ihr oder ihm zu jemandem, der oder die helfen kann, mitzugehen.
- Falls es keine Erwachsenen gibt, die helfen können, ermutige deine Freundin oder deinen Freund, eine Hotline (z. B. 147) anzurufen.

Finde Lösungen

Hilf deiner Freundin oder deinem Freund, sich eine Liste von Dingen oder Möglichkeiten, die die Situation verbessern können, zu erstellen. Ermutige ihn bzw. sie, aktiv zu werden.

Sicherheit geht vor

Kontaktiere sofort eine erwachsene Person, falls deine Freundin oder dein Freund zu Schaden kommen könnte, über Tod oder Selbstmord spricht oder darüber, andere zu verletzen. Es ist sehr wichtig, dass deine Freundin oder dein Freund sicher ist, und dass andere, vertrauenswürdige Personen ihr bzw. ihm helfen.

Unterstütze auch in Zukunft

Bleib in Kontakt mit deiner Freundin oder deinem Freund, um zu sehen, wie es ihm oder ihr geht. Bezieh sie oder ihn in Aktivitäten ein. Lass deine Freundin oder deinen Freund wissen, dass es okay ist, mit dir über seine bzw. ihre Gefühle oder Sorgen zu sprechen.

Denk daran

- **Du kannst** deine Freundinnen und Freunde unterstützen, anspornen und ermutigen, bei anderen Hilfe zu finden.
- **Du darfst** auch sagen, wenn es dir zu viel ist oder du überfordert bist.
- **Du kannst nicht** alle Probleme deiner Freunde lösen. Jeder Mensch muss schlussendlich für sich selbst und sein eigenes Handeln Verantwortung übernehmen.

Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen

Was heisst Vertraulichkeit?
Vertraulichkeit oder Schweigepflicht heisst, dass Information so vertraulich und sicher wie möglich behandelt werden. Wenn du mit einem Arzt oder einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin sprichst, wird er oder sie den Eltern nicht mitteilen, was du sagst, ausser du gibst die Erlaubnis dazu. Es gibt allerdings Ausnahmen, und zwar, wenn es sein kann, dass du oder andere in Gefahr sind.

Wie kann ich mit meinem Therapeuten oder meiner Therapeutin Vertraulichkeit herstellen?
Wenn du nicht möchtest, dass deine Eltern bei Terminen mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten dabei sind, musst du das sagen. Allerdings ist es in manchen Situationen wichtig oder sinnvoll, dass deine Eltern dabei sind.

Was ist, wenn ich Hilfe in einer psychischen Krise oder einer Krise mit Alkohol oder Drogen brauche?
Jugendliche in einer Krise können Hilfe bekommen, ohne dass die Eltern davon wissen. Jugendberatungsstellen sind meistens kostenlos, so dass auch die Krankenkasse nicht davon erfährt.

Tipps für Jugendliche

- Bist du nicht sicher, was Zustimmung, Vertraulichkeit und Schweigepflicht heisst? Frage so lange nach, bis du es verstanden hast.
- Lies Dokumente gut durch und stelle sicher, dass du alles verstanden hast, bevor du unterschreibst.
- Informiere dich über deine Rechte bezüglich ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung sowie Beratung und stelle sicher, dass man sie dir gewährt.
- Obwohl du deine Eltern nicht um Erlaubnis fragen musst, um zu einem Arzt oder einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin zu gehen, ist es doch meistens sinnvoll, mit ihnen oder einer anderen erwachsenen Person darüber zu sprechen.

Für deine Genesung ist eine gute Beziehung zwischen dir und der Gesundheitsfachperson entscheidend – dafür ist der gegenseitige Respekt zentral.

Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem

Als Jugendliche oder Jugendlicher, der das Gesundheitssystem in Anspruch nimmt, habe ich das Recht:

- Mit Respekt behandelt zu werden.
- Unterstützung und Hilfe von Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu erhalten, die in der Arbeit mit Jugendlichen erfahren sind.
- Ehrliche und vollständige Informationen und Anleitungen zu bekommen, einschliesslich der Information über alle verfügbaren Wahlmöglichkeiten für eine Behandlung.
- Zu verlangen, dass ich mit einer Ärztin oder einem Arzt, einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten sprechen kann, bei dem oder der ich mich wohlfühle, und, falls nötig, eine zweite Meinung zu hören.
- Auf ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt, der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten in einer Sprache, die ich verstehe.
- Dass man mir Vertraulichkeit und deren Grenzen erklärt.
- Dass Familienmitglieder, Freund oder Freundin bei Terminen dabei sein können, falls ich das möchte.
- Mit meinem Namen angesprochen zu werden und die Namen und Rollen der Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu erfahren, die an der Behandlung beteiligt sind.
- Über die finanziellen Aspekte der Behandlung informiert zu sein.
- Die Aufzeichnungen über mich zu lesen.

Und ich habe die Verantwortung:

- Ehrlich und vollständig zu antworten und meine Ärztin oder meinen Arzt, meine Psychotherapeutin oder meinen Psychotherapeuten wissen zu lassen, falls sich etwas an meiner Gesundheit oder Situation ändert.
- Wenn nötig Fragen über meine Gesundheit bzw. Krankheit zu stellen einschliesslich der Namen, des Zwecks und der Nebenwirkungen von Medikamenten, die mir verschrieben werden.
- Dem Behandlungsplan, für den ich mich mit meiner Ärztin oder meinem Arzt, meiner Psychotherapeutin oder meinem Psychotherapeuten entschieden habe, zu folgen, und ihn bzw. sie wissen zu lassen, falls ich meine Meinung über meine Behandlung ändere.
- Zu meinen Terminen rechtzeitig zu kommen und frühzeitig anzurufen, falls ich zu spät kommen werde oder einen Termin absagen muss.

Wenn du Fragen hast – FRAG! Wenn du Bedenken hast – SAG ES!

Nützliche Webseiten

Weiterführende Informationen:

Look-up ist ein Informationsbuch für Jugendliche über aktuelle Lebensfragen. **www.look-up.ch**

Feel-ok ist eine Webseite für Jugendliche. Es werden Themen behandelt wie Alkohol, Cannabis, Rauchen, Ernährung, Bewegung und Sport, Gewicht und Essstörungen, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress, Gewalt und Suizidalität. **www.feel-ok.ch**

Wie geht es dir? Nationale Kampagne zur psychischen Gesundheit mit konkreten Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit. **www.wie-gehts-dir.ch**

Wie viel anders ist normal? Informationen und Anlaufstellen bei psychischen Auffälligkeiten für Kinder und Jugendliche. **https://bit.ly/2NRC15S**

Kontakt und Anlaufstellen:

Telefon 147 ist das Beratungsangebot von Pro Juventute. Es unterstützt Kinder und Jugendliche bei Fragen zu Familienproblemen, Gewalt, Sucht, Schule und Beruf sowie Liebe, Freundschaft und Sexualität. 147 ist telefonisch, per Mail und SMS jederzeit erreichbar. **Telefonnummer 147 oder www.147.ch**

Tel. 143 – Die Dargebotene Hand. Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Menschen, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Das Schweizer Sorgentelefon ist anonym. **Telefonnummer 143 oder www.143.ch**

Tschau E-Beratung: Innerhalb von drei Tagen beantwortet tschau.ch jugendgerecht und kompetent Fragen von Jugendlichen. Zudem können viele Antworten im umfassenden Fragenarchiv nachgelesen werden. **www.tschau.ch**

Weitere konkrete Möglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Gefühle ansprechen – Emotionen ABC

Sicher

Quelle: https://www.wie-gehts-dir.ch/aktuelles/abc-der-emotionen-erneut-praesent

Gefühle ansprechen & zulassen – Emotionen ABC

Ausgebrannt

Nachdenklich

Verliebt

Sicher

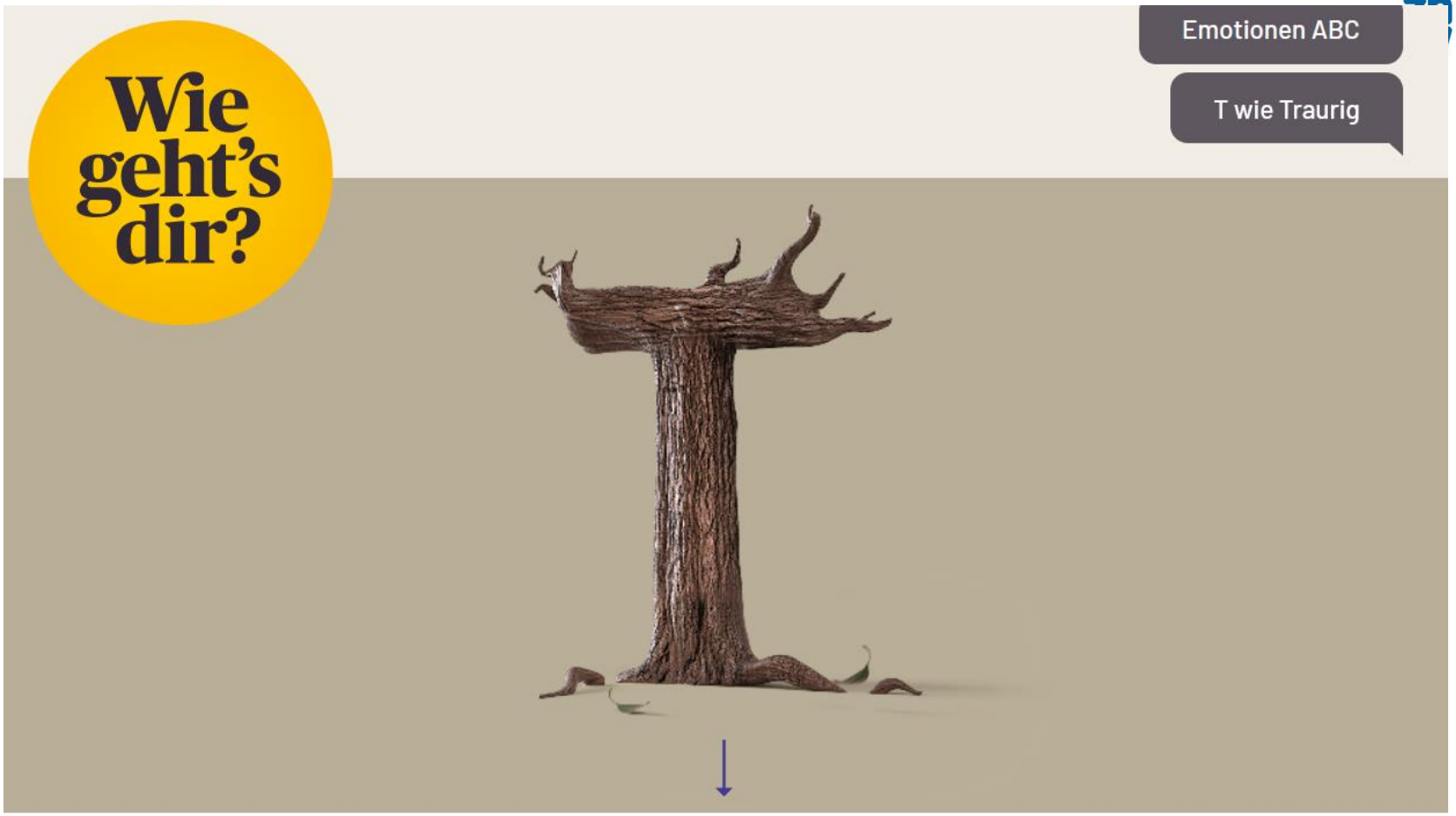
Dankbar

Zufrieden

Einsam

www.wie-gehts-dir.ch

Quelle: https://www.wie-gehts-dir.ch/aktuelles/abc-der-emotionen-erneut-praesent



T wie «Traurig»

Traurig: Gespräch suchen

- Versuche, auf die Frage "Wie geht's dir?" ausführlicher zu antworten: Warum geht es mir gut oder eben nicht? Welche Emotionen fühle ich dabei?

- Telefoniere regelmässig mit einer Freundin oder einem Freund und rede über das, was dich bewegt.

- Sprich eine Vertrauensperson deiner Wahl an und erzähle ihr, was dich bedrückt.

- Du brauchst jemanden zum Reden oder hast eine Frage? Suche den anonymen Austausch mit Gleichaltrigen auf der Plattform von ↗ **#häschziit?.**

www.wie-gehts-dir.ch

Traurig: Beziehung pflegen

- Melde dich bei alten Freunden und schicke ihnen eine gemeinsame Erinnerung wie z.B. ein altes Foto von euch, um wieder ins Gespräch zu kommen.

- Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie. ↗ **Hier** findest du Reviews und Beiträge zu verschiedensten Spielen. Weitere Empfehlungen: ↗ **Frantic**, ↗ **Skyjo**, ↗ **What Do You Meme?**, ↗ **Siedler von Catan**, ↗ **Dog**.

- Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern / Geschwister / Freund*innen und frage sie, wie es ihnen geht.

- Im Verein bleibst du nicht allein. Vereine sind nicht nur für Alte! Theater, Sport, Natur, Literatur, Politik: Vereine gibt es für alles und für alle. Meist kann man auch einfach mal einen Schnupperbesuch machen und so eine passende Gruppe finden. Mehr unter ↗ **www.vereinsverzeichnis.ch**

www.wie-gehts-dir.ch

www.feel-ok.ch: Schüler:innen, Lehrpersonen, Eltern

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE ·

In Artikeln suchen

JUGENDLICHE | LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN | ELTERN

feel-ok.ch/sv-uebungen

ONLINESCHULUNG

ÜBERSICHT | FREIZEIT, JOB | KONSUM, SUCHT | RECHTE, KRISE | KÖRPER, PSYCHE

Um was es geht | Hilfsangebote | Didaktik

SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN

Gnomio verstehen

- Monika und Roger
- Gnomio, der nörgelnde Gast
- Mangelndes Selbstvertrauen
- Die 10 Tricks von Gnomio

Gnomio entwaffnen

- 7 Tipps gegen Gnomio

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTWERT

Hier erfährst Du nützliche Übungen, die Deinem Selbstwertgefühl gut tun können. Sie können Dir helfen, Gnomio, Deinen unfreundlichen Gast und innere Stimme in einen ehrlichen Freund zu verwandeln.

Zu einer kantonalen Version wechseln?

Ja | Nein

Minimieren

INFO QUEST für Jugendliche

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

www.feel-ok.ch:
Übungen für mehr Selbstwert

2. Schliesse Frieden mit den weniger guten Seiten an Dir

Klar, Du bist nicht perfekt. Niemand ist das. Es gibt sicher Dinge an Dir, die Du nicht so toll findest.

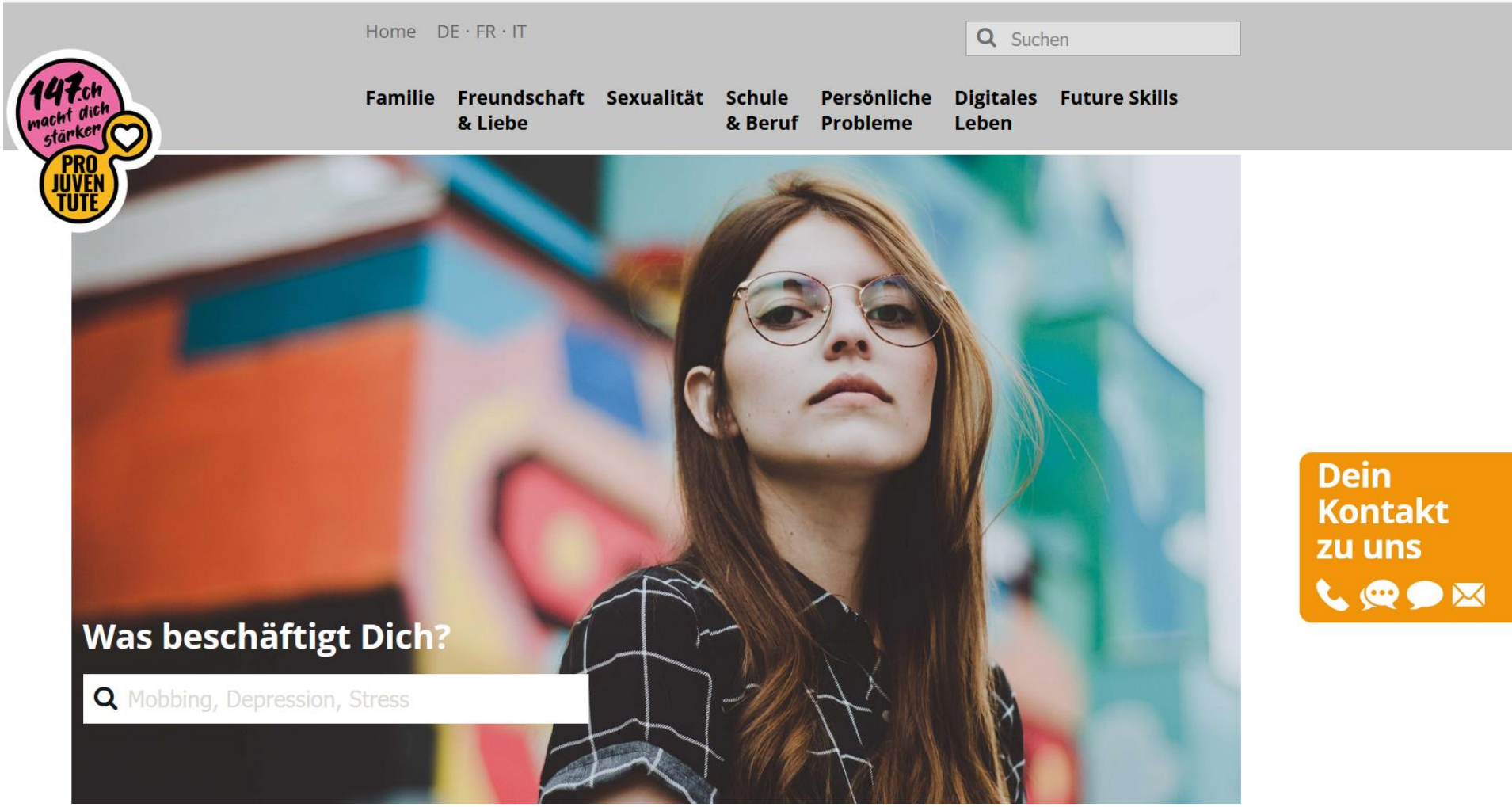
Versuche, die Eigenschaften, die Du ändern kannst/willst zu verändern, und jene, die Du nicht ändern kannst/willst zu akzeptieren. Konzentriere Dich dabei auf das Wichtigste.

Um mit den weniger guten Seiten an Dir Frieden zu schliessen, kannst Du z.B. Folgendes tun: Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf, welche Deiner Eigenschaften Dich am meisten stören.

Online Angebote und Beratungsstellen

- **Ciao** – französischsprachiges Netzwerk rund um Themen psychischer Gesundheit.
- **tschau** – viele Antworten auf viele Fragen. Du kannst auch Online-Beratung und live Chat wählen.

147.ch: Beratung Kinder, Eltern, Lehrpersonen



147.ch

Angebote für Lehr- und Fachpersonen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

#standup - Initiative gegen Mobbing

Pro Juventute und weitere Organisationen haben #standup-Initiative gegen Mobbing ins Leben gerufen.

Jetzt lesen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

Bewerbungstraining für Schulklassen auf dem Weg zur Lehrstelle

Der Bewerbungsprozess bereitet vielen Schülerinnen und Schülern Schwierigkeiten. Mit dem kostenlosen...

Jetzt lesen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

Mittelstufenlehrmittel «Alles rund ums Geld»

Das Lehrmittel «Alles rund ums Geld» von Pro Juventute fördert den bewussten Umgang mit Geld und Kon...

Jetzt lesen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

Medienprofis-Test für Schulklassen

Der Pro Juventute Medienprofis-Test ermöglicht eine Einstufung im Bereich Medienkompetenz.

Jetzt lesen

Alle Angebote für Fachpersonen anzeigen →

Was Kinder psychisch stark macht

Universelle Prinzipien (3–18 Jahre)

1. Sicherheit & Verlässlichkeit
2. Gefühle ernst nehmen (Validierung)
3. Autonomie ermöglichen
4. Wärme + klare Grenzen
5. Vorbild sein
6. Anstrengung loben, nicht Leistung
7. Problemlösen begleiten, nicht übernehmen
8. Schlaf schützen
9. Bewegung & frische Luft
10. Hilfe normalisieren

Was Kinder psychisch stark macht

Universelle Prinzipien (3–18 Jahre)

1. Sicherheit & Verlässlichkeit
→ Rituale (z. B. feste Abendroutine).
2. Gefühle ernst nehmen (Validierung)
→ „Ich sehe, dass du traurig bist. Das ist okay.“
3. Autonomie ermöglichen
→ Entscheidungen abgeben („Was möchtest du zuerst erledigen?“)
4. Wärme + klare Grenzen
→ „Nein ist nein, aber ich bleibe freundlich.“
5. Vorbild sein
→ Wenn du Stress gut regulierst, lernt dein Kind das auch.
6. Anstrengung loben, nicht Leistung
→ „Du hast dich richtig bemüht!“ statt „Du bist ein Genie.“
7. Problemlösen begleiten, nicht übernehmen
→ „Was wäre ein erster kleiner Schritt?“
8. Schlaf schützen
→ Kein Handy im Schlafzimmer.
9. Bewegung & frische Luft
→ Gemeinsam rausgehen.
10. Hilfe normalisieren
→ „Wenn es schwer ist, holen wir Unterstützung.“

3 Impulse

1. Kurz zuhören, ohne zu korrigieren (5 Minuten).

2. Gemeinsames Ritual – z. B. Abendfragen wie:

„Was war heute schön? Was war heute schwierig?“

3. Eine Wahl geben – Autonomie stärkt Resilienz

Konkrete Möglichkeiten:

Austausch zu mit Ihren Sitznachbar:innen

Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen:

Was funktioniert gut bei Ihnen zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihrer Kinder?

Was nicht so gut?

Gibt es etwas, was Sie sich für die nächsten Wochen vornehmen möchten?

Kurze Diskussion zu zweit

Was hilft Jugendlichen bei Stress?

https://youtu.be/48WAQdgXEqw

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare

ZHAW Gesundheit &
Angewandte Psychologie
agnes.vonwyl@zhaw.ch
frank.wieber@zhaw.ch

Projektteam:

Agnes von Wyl

Frank Wieber

Julia Dratva

Annina Zysset

Alice Inauen

Simone Rössler

Salomon Straub

Anthony Klein